



ルーローハン



栄養量

エネルギー	129kcal	ビタミンA	89μgRE
たんぱく質	10.2g	ビタミンB ₁	0.37mg
脂質	9.1g	ビタミンB ₂	0.14mg
炭水化物	2.5g	ビタミンC	2mg
カルシウム	13mg	食物繊維	0.1g
鉄	0.8mg	食塩相当量	0.7g

材料

豚もも肉	40g
うずら卵(レトルト)	18g
根深ねぎ	5g
おろししょうが	0.5g
調合油	0.5g
しょうゆ	2g
オイスターソース	2g
砂糖	1g
清酒	1g
オールスパイス	適宜

作り方

- ① 豚肉もも肉を一口大、根深ねぎを白髪ねぎにする。
- ② 豚もも肉を調合油で炒め、根深ねぎを加えてさらに炒める。
- ③ ②におろししょうが・④・うずら卵を加えて煮込む。
- ④ 器に盛り盛り付けたら完成。

ちょこっとメモ

台湾の屋台で多く見かけられる定番料理です！
今回は豚バラではなく、もも肉でアレンジしてみました！
オールスパイスはお好みで調整してお召し上がりください。