

材料		2人前	料理の特徴
材料名		分量(g)	ふろーずん金時を使った炒め物です。 様々な野菜が入っているので多くの栄養をおいしく摂取していただけます。
ふろーずん金時		80g	
ベーコン		50g	
チンゲン菜		1/2株	
ねぎ		5cm	
にんにく		1/2片	
筍		80g	
にんじん		5cm	
ピーマン		1個	
ヤングコーン		1/2缶	
油		大さじ1	
合わせ調味料			
スープ		50cc	
オイスターソース		大さじ1	
しょうゆ		小さじ1	
砂糖		小さじ1	
塩		少々	
水溶き片栗粉		少々	

ふろーずん金時とベーコンの炒め物



作り方

ベーコン、チンゲン菜は適当な大きさに切ります。ねぎとにんにくはみじん切り、筍とにんじん、ピーマンは薄切りにします。

チンゲン菜、筍、ヤングコーンは約1分茹でます。

フライパンに油を入れて中火にかけ、残りの野菜とベーコンを炒め、先ほど茹でた野菜、金時豆、合わせ調味料を加えます。



最後に水溶き片栗粉を加えて混ぜ合わせて完成です。

栄養価

- エネルギー
- たんぱく質
- 脂質
- カルシウム
- マグネシウム
- 鉄
- 亜鉛
- ビタミンA
- ビタミンB1
- ビタミンB2
- ビタミンC
- 食物繊維
- 食塩相当量

調理のポイント 水溶き片栗粉は、一度に入れるとダマになってしまうので注意してください。

< 県学給取扱い商品名と商品特徴 >

製品画像	商品名	規格	供給価格	特徴
	ふろーずん金時	1kg	770円	金時豆を水洗い・渋切り後蒸し煮・水切りをしてから、急速バラ凍結しました。
	ヤングコーンカット	1号缶	580円	新鮮なヤングコーンを約2.5cmに輪切りにしました。缶を開封してサラダや炒めもの等に御使用ください。