

## ビルマ汁



### 栄養量（1人分）

エネルギー	94Kcal	たんぱく質	4.4g
脂質	3.1g	炭水化物	12.1g
食塩相当量	1.5g	野菜の量	115g

### ひとロメモ

夏野菜たっぷりの益子町のご当地料理です。

## 益子町学校給食センター

### 材料（2人分）

豚こま肉	30g	玉ねぎ	1/4個(60g)
なす	1/2個(30g)	トマト	1/4個(20g)
にんじん	中1/4本(40g)		
じゃが芋	中1/2個(60g)		
いんげん	2本(10g)		
サラダ油	小さじ1/2(1g)		
カレー粉	小さじ1/2(1g)		
だしの素	小さじ1(3g)		
塩	小さじ1/3(1.7g)		
水	200ml		

### 作り方

- ①野菜は大きめに切る。
- ②鍋に油を入れ、豚肉をいためる。
- ③トマト以外の野菜を入れ炒め、水を加えて煮る。
- ④トマトを加え、調味する。