

# ねぎ塩そぼろ丼



## 材料(幼児4人分)

- ごはん…適量
- 鶏ひき肉…240g
- 長ねぎ…2/3本
- おろしにんにく…少々
- おろししょうが…少々
- 鶏がらスープの素…大さじ1弱
- 塩…小さじ1/2
- こしょう…少々
- ごま油…小さじ1強

## 作り方

- ① 長ねぎはみじん切りにして、すべての調味料と合わせる。
- ② フライパンに油をひき、鶏ひき肉を炒める。
- ③ 鶏ひき肉に火が通ったら、①を加え、さっと炒める。
- ④ ごはんを盛り付け、③をのせる。

## POINT!

- ◇ 豚ひき肉、豚こま切れ肉などでも代用できます。
- ◇ ねぎの風味を残したい場合は、調味料を入れた後、炒めすぎないようにするとよいです。

## 栄養価(幼児1人分)

エネルギー 286kcal たんぱく質 13.4g カルシウム 12mg 鉄 0.9mg

