

豚丼

材料(幼児4人分)

- ごはん…適量
- 豚こま肉…160g
- 玉ねぎ…中1/2個
- しらたき…60g
- 人参…中1/3本
- 油…適量
- だし汁…大さじ3
- 砂糖…小さじ1
- しょうゆ…小さじ2
- 酒…小さじ1

作り方

- ① 玉ねぎは厚めのスライスに、人参は短冊切り、しらたきは食べやすい長さに切る。
- ② 鍋に油をひき、具材を入れて炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしてきたら、だし汁と調味料を入れ、蓋をして味が染みるまで煮込む。
- ④ ごはんに③をのせて、できあがり。

POINT!

- ◇ 具材を軽く炒めて、煮込むだけの簡単一鍋料理です。
- ◇ しらたきもあく抜き不要のものを選べば、時間もかかりません。
- ◇ しらたきが入ることで、お肉や野菜が苦手なこどもでも食べやすくなっています。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 364kcal たんぱく質 9.6g カルシウム16mg 鉄 0.9mg

