

納豆そぼろ丼



材料(幼児4人分)

- | | |
|--------------|------------|
| •ごはん…茶碗4杯 | •しょうゆ…大さじ1 |
| •豚ひき肉…120g | •酒…大さじ1/2 |
| •ひきわり納豆…2パック | •砂糖…小さじ1/2 |
| •キャベツ…4枚 | •塩…少々 |
| •小松菜…1/2袋 | •生姜…少々 |
| •玉ねぎ…1/2個 | •にんにく…少々 |
| •人参…1/3本 | •ごま油…小さじ1 |
| •コーン…20g | |
| •炒め油…適量 | |

作り方

- ① 野菜は1～1.5cm角に切って下ゆでする。
- ② フライパンに油をひき、豚ひき肉を炒めたら、調味料とひきわり納豆を加えてさらに炒める。
- ③ ①の野菜も加えて炒め、ごま油をまわしかけて火を止める。
- ④ 器にごはんを盛り、③をかけたらできあがり。

POINT!

- ☆ 野菜は冷蔵庫にあるもので大丈夫です。
- ☆ 野菜はフードプロセッサーなどでみじん切りにすれば、下ゆでしなくてよいので、時短になります。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 249 kcal たんぱく質 11.6g カルシウム 54mg 鉄1.7mg

