

八宝菜

材料(幼児4人分)

- ・豚肉…120g
- ・白菜…2枚
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・ゆでたけのこ…20g
- ・人参…1/3本
- ・しいたけ…2枚
- ・中華だし…小さじ1/2
- ・しょうゆ…小さじ1.5
- ・砂糖…小さじ1/2
- ・塩こしょう…少々
- ・おろしにんにく…少々
- ・おろし生姜…少々
- ・ごま油…少々
- ・片栗粉…大さじ1

作り方

- ① 豚肉を2cm幅に切る。
- ② 白菜を2cm幅、玉ねぎを2cm角、たけのこを薄切り、人参を細切り、しいたけを薄切りにする。
- ③ ごま油を熱して生姜とにんにく、豚肉を炒め、火が通ったら固い野菜から順に炒めていく。
- ④ ③に水と中華だしの素を加えて、調味料で調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

POINT!

- ◇ 野菜はこどもが食べやすい大きさに切りましょう。
- ◇ 食物繊維や鉄分を補うため、きくらげなどを加えてもおいしいです。
- ◇ 副菜にはさっぱりとした春雨サラダなどもおすすめです。
- ◇ アレルギーを考慮しながら海鮮などを加えてもおいしいです。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 107kcal たんぱく質 7.2g カルシウム 30mg 鉄 0.4mg

