

豚ニラ炒め



材料(幼児4人分)

- 豚こま肉…160g
- ニラ…1/2束
- もやし…1袋
- 油…小さじ1
- 酒…小さじ1
- しょうゆ…小さじ2
- みりん…小さじ1
- 塩こしょう…少々

作り方

- ① ニラは適当な長さに切る。
- ② フライパンに油を熱して、肉を炒め、色がついたら野菜を加える。
- ③ 調味料をまわし入れて炒める。

POINT!

- ☆ 給食では、人参を加えて彩りよくしています。
- ☆ 1品で主菜と副菜を兼ねることができます。
- ☆ 肉をウィンナーに代えたり、にんにくや生姜を加えたりしてもおいしいです。
- ☆ ニラはキッチンハサミで切ると、包丁・まな板を使わずに作るができます。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 118kcal たんぱく質 7.9g カルシウム 12mg 鉄 0.4mg

