# 豚肉とトマトのみそ炒め

## 材料（幼児4人分）

- 豚肉…１００ｇ
- トマト…１個
- 油…適量
- ケチャップ…大さじ1
- みそ…大さじ2/3
- 砂糖…小さじ1/2

## 作り方

① トマトは一口大に切る。
② 肉を油で炒めた後、トマトを加え、火を通す。
③ 合わせた調味料で味を調える。

## POINT!

✧ 給食ではなすを加え、彩りにねぎを散らしています。
✧ 少し砂糖を加えることでまろやかになり、こどもも食べやすくなります。

**栄養価（幼児1人分）**

エネルギー 58kcal　たんぱく質 16.0ｇ　カルシウム 3mg　鉄　1.5mg