

チンジャオロース

材料(幼児4人分)

- ・豚肉…160g
- ★酒・しょうゆ…各小さじ1/2
- ★おろし生姜…少々
- ・片栗粉…小さじ1
- ・ピーマン…4個
- ・エリンギ…1本
- ・ごま油…小さじ1
- ・酒…小さじ1/2
- ・砂糖…小さじ1
- ・しょうゆ…小さじ2



作り方

- ① 豚肉は細切り、ピーマン・エリンギは千切りにする。
- ② 豚肉に★で下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ③ 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。
- ④ 調味料をまわし入れて炒めたら完成。

POINT!

- ✧ 豚肉は、こま肉でも肩ロース肉でもOK。
- ✧ きのこを加えて、食感とうま味をプラスしています。
- ✧ 甘みの強い赤色や黄色のピーマンを加えると彩りもよく、こどもでも食べやすくなります。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 128kcal たんぱく質 7.6g カルシウム 5mg 鉄 0.4mg

