

納豆炒め

材料(幼児4人分)

- 豚ひき肉…120g
- 玉ねぎ…1/2 個
- 人参…1/5 本
- ひきわり納豆…2パック
- 油…小さじ1
- しょうゆ…小さじ1と1/2
- 砂糖…小さじ1



作り方

- ① 野菜をみじん切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、肉、野菜、納豆の順で炒める。
- ③ しょうゆ、砂糖で味付けをして完成。

POINT!

- ☆ 野菜はみじん切りではなくても、食べやすい大きさであれば大丈夫です。
- ☆ ごはんを混ぜて、チャーハン風にしてもおいしいです。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 134kcal たんぱく質 8.8g 鉄 0.9mg

