

ポークチャップ

材料(幼児4人分)

- ・豚もも薄切り肉…200g
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・人参…1/5本
- ・ピーマン…1個
- ・油…大さじ1/2
- ・ケチャップ…小さじ2
- ・中濃ソース…小さじ1/2
- ・砂糖…小さじ2/3
- ・コンソメ…小さじ1/3
- ・おろしにんにく…少々
- ・水…15cc



作り方

- ① 豚もも肉は1cm幅に切る。
- ② 玉ねぎは薄切り、人参とピーマンは細切りにする。
- ③ フライパンに油を熱して②の野菜を炒める。
- ④ 野菜がしんなりしたら①の肉を入れて炒める。
- ⑤ 合わせておいた調味料と水を入れて炒め合わせる。

POINT!

- ☆ 豚肉に多く含まれるビタミンB1は疲労回復に効果があります。
- ☆ 玉ねぎとにんにくを加えることで吸収率がアップします。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 99kcal たんぱく質 11.4g ビタミンB1 0.52mg

