

麻婆もやし



材料(幼児4人分)

- 豚ひき肉…80g
- もやし…3/4袋
- 長ねぎ…5cm
- 人参…2cm
- 椎茸…2個
- 生姜…少々
- 油…小さじ2
- 水…1/2カップ
- しょうゆ…大さじ1
- 砂糖…小さじ2/3
- 片栗粉…小さじ1
- ごま油…小さじ1

作り方

- ① 人参、長ねぎ、椎茸はみじん切りにする。
- ② フライパンに油をひいて、豚ひき肉、①、もやしの順に炒める。
- ③ ②に水と調味料を入れて煮立てる。
- ④ 片栗粉でとろみをつけてごま油を入れる。

POINT!

- ☆ もやしの代わりに豆腐やなすはもちろん、白菜や大根でもおいしく作れます。
- ☆ みじん切りにする野菜は、他の野菜でも、なければ入れなくてもよいです。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 88kcal たんぱく質 5.0g カルシウム 13mg 鉄 0.5mg

