

豚肉と野菜のカレー炒め



材料(幼児4人分)

- 豚ロース肉…200g
- キャベツ…100g
- 人参…2cm
- 玉ねぎ…1/6個
- 椎茸…2個
- 油…適量
- 塩こしょう…少々
- カレー粉…少々

作り方

- ① 豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ② キャベツは角切り、人参はいちょう切り、玉ねぎ、椎茸はスライスに切る。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- ④ 野菜を入れてさらに炒め、塩こしょうで味を調える。
- ⑤ カレー粉を入れて全体によくからめる。

POINT!

- ◇ カレー味は子どもに人気。
- ◇ 野菜は何でもよいので余り野菜で作ってもよいです。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 137kcal たんぱく質 10.3g カルシウム 18mg 鉄 0.4mg

