

豚肉のチャプチェ

材料(幼児4人分)

- ・豚肉…160g
- ・春雨…20g
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・人参…1/5本
- ・ピーマン…1/2個
- ・油…小さじ1
- ・砂糖…小さじ1
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・みりん…小さじ1/2
- ・酒…小さじ1/2
- ・すりごま…小さじ3
- ・ごま油…小さじ1/2

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。春雨はパッケージ表記に従ってゆでて戻し、水気を切って一口大に切る。玉ねぎは薄切り、ピーマンと人参は千切りに切る。
- ② 調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油をひき、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマンの順に炒める。
- ④ 野菜がしんなりしたら、春雨と②の調味料を加えて炒め合わせて完成。

POINT!

- ◇ 豚肉を、鶏肉や牛肉に代えたり、ひき肉にしてもおいしいです。
- ◇ 春雨はこども達に人気の食材でよく食べてくれます。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 142kcal たんぱく質 7.4g カルシウム 20mg 鉄 0.5mg

