カントリー煮



材料（幼児4人分）

- 豚肉…100g
- じゃが芋…2個
- 人参…1/4本
- 玉ねぎ…1/4個
- 油…小さじ1
- 水…120cc
- コンソメ…小さじ3/4
- ケチャップ…大さじ1
- ウスターソース…小さじ1
- 砂糖…小さじ2

作り方

① じゃが芋、人参は食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄切りにする。
② フライパンに油をひき、人参と玉ねぎを炒める。
③ 豚肉を加え、ある程度火が通ったらじゃが芋を加えて２～３分炒める。
④ 水を加えてじゃが芋に火が通るまで煮込み、調味料を加えて味を調える。

POINT!

✧ 洋風のレシピですが、ごはんもよく進みます。
✧ 油の代わりにバターを使用するとコクが出てよりおいしくいただけます。

栄養価（幼児1人分）

エネルギー 113kcal　たんぱく質 5.3ｇ　カルシウム 9mg　鉄 0.4mg