

なすの甘辛和え



材料(幼児4人分)

- なす…1/2本
- ピーマン…1個
- ジャガ芋…1個
- 揚げ油…適量
- しょうゆ…小さじ2
- 砂糖…小さじ1

作り方

- ① ジャガ芋となすとピーマンは、1cm角に切る。
- ② 揚げ油を熱し、ジャガ芋、なす、ピーマンの順に素揚げする。
- ③ 鍋にしょうゆと砂糖を入れて火にかけ、砂糖がとけたら火を止める。
- ④ 揚げた野菜に③のたれをからめて、できあがり。

POINT!

- ☆ なすやピーマンが苦手でも、揚げてあることにより、たれとの相性がよいので、食べやすくなります。
- ☆ 夏野菜のため、旬な時期にぴったりの組み合わせです。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 44kcal たんぱく質 12.0g カルシウム 5mg 鉄 0.3mg

