

ピーマンの佃煮



材料(幼児4人分)

- ピーマン…4個
- ごま油…少々
- めんつゆ…小さじ1
- かつお節…1/2袋

作り方

- ① ピーマンを細切りにしてごま油で炒める。
- ② ①にめんつゆをまわし入れる。
- ③ 水分がなくなったら、かつお節を混ぜる。

POINT!

- ◇ ごはんがすすむ1品です。
- ◇ ピーマンはビタミンが豊富で栄養満点です。
- ◇ じゃこを入れてもおいしいです。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 34 kcal たんぱく質 0.6 g カルシウム 4 mg 鉄 0.2mg

