

とうがんのそぼろ煮



材料(幼児4人分)

- とうがん…1/8個
- 鶏ひき肉…40g
- 油…小さじ1
- しょうゆ…小さじ1
- 酒…小さじ1
- 砂糖…小さじ1/2
- 片栗粉…小さじ1

作り方

- ① とうがんを大きめの一口大に切り、下ゆでする。
- ② 鶏ひき肉を油で炒め、水、とうがんを加え、煮る。
- ③ とうがんが火が通ったら調味料を加え、煮る。
- ④ 片栗粉でとろみをつける。

POINT!

- ✧ 生姜を加えるとさっぱりした味わいになります。
- ✧ 他の野菜やきのこ類を入れてボリュームアップできます。
- ✧ とうがんは煮込むととてもやわらかくなるので、小さいこどもでも食べやすいです。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 29 kcal たんぱく質 1.5g カルシウム 8 mg 鉄 0.1mg

