

さつま芋のきんぴら



材料(幼児4人分)

- さつま芋… 1 / 3 本
- 豚肉… 40 g
- 砂糖… 大さじ 1
- しょうゆ… 小さじ 1
- 油… 小さじ 1

作り方

- ① さつま芋は5mm幅の千切りにし、水にさらす。
- ② 豚肉もさつま芋と同じ幅に千切りにする。
- ③ フライパンに油を入れ、豚肉を炒めてから、水を切ったさつま芋を入れて炒める。
- ④ 砂糖としょうゆで味を調える。

POINT!

- ◇ さつま芋は電子レンジでやわらかくなるまで温めて、調味料を入れた後に加えて混ぜてもよいです。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 67kcal たんぱく質 1.2 g カルシウム 11mg 鉄 0.3mg

