

麻婆大根

材料(幼児4人分)

- 大根…5cm
- 豚ひき肉…80g
- 生姜…少々
- 油…小さじ1
- 水…100cc
- 砂糖…小さじ1.5
- しょうゆ…大さじ1
- 片栗粉…適量
- ごま油…少々



作り方

- ① 大根は1cmの角切り、その他の野菜はみじん切りにする。
- ② フライパンに油をひいて生姜で香り付けをしたら、ひき肉とみじん切りの野菜を炒める。
- ③ 大根、水、調味料を入れて煮込む。
- ④ 片栗粉でとろみをつけて最後にごま油をまわし入れる。

POINT!

- ✧ 人参やねぎ、きのこなどをみじん切りにして足すと栄養価もアップ。
- ✧ 大根の代わりに、豆腐やなす、春雨はもちろん白菜やもやしなどでもできます。
- ✧ 大人用はラー油や豆板醤等でピリ辛にアレンジ。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 88kcal たんぱく質 4.1g カルシウム 12mg 鉄 0.4mg

