

根菜さんぴら



材料(幼児4人分)

- ごぼう…1/2本
- れんこん…中1節
- しょうゆ…大さじ1
- みりん…大さじ1
- ごま…適量
- 油…適量

作り方

- ① ごぼうは半月切り、れんこんはいちょう切りにする。
- ② ①を炒める。
- ③ 調味料を加えてさらに炒める。

POINT!

- ✧ 人参を入れると彩りがよくなります。
- ✧ ごま油を少し加えるとよりおいしくなります。
- ✧ 野菜は薄切りにすると火がすぐ通り時短になります。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 30 kcal たんぱく質 0.6 g カルシウム 15mg 鉄 0.2mg

