

ごった煮の作り方



根菜野菜が摂れる主菜です。

1食当たり

材料 (幼児 1食分)	熱量	98 k cal
豚肉 20 g	炭水化物	11 g
玉葱 20 g	蛋白質	4.8 g
人参 5 g	脂質	3.9 g
じゃが芋 20 g	食物繊維	1.6 g
大根 40 g		
牛蒡 7 g		
油 1 g		
砂糖 2 g		
醤油 4 g		
水 35 g		



作り方

1. 玉葱・人参・じゃが芋は食べやすい大きさに切る。
2. 大根は 1cm 幅のイチョウ切りにして下茹でをする。
3. 牛蒡は乱切りにして下茹でをする。
4. 鍋に油を入れて玉葱、人参を入れ炒める。
5. 4 に豚肉を加えて肉の色が白くなるまで炒める。
6. 5 にじゃが芋、大根、牛蒡を加え水を入れて人参が柔らかくなるまで煮る。
7. 6 に砂糖、醤油を入れて煮汁が少なくなるまで煮込んで出来上がり。

ポイント！

大根や牛蒡の下茹では竹串が通るくらいの柔らかさが目安です。