

五目煮の作り方



味がしっかりで御飯にピッタリ！

1食当たり

材料 (幼児1食分)	熱量	50 kcal
牛蒡 5g	炭水化物	9g
人参 3g	蛋白質	1.1g
じゃが芋 35g	脂質	1g
しめじ 5g	食物繊維	1.2g
さやいんげん 3g		
油 1g		
砂糖 2g		
醤油 2g		



作り方

- ① 牛蒡は皮をむいて1cm角に切り軟らかくなるまで茹でザルにあげる。
- ② 人参・じゃが芋は皮をむいて1cm角に切る。
- ③ スジを取ったさやいんげんとしめじは1cm幅に切る。
- ④ 鍋に油を入れ、①②③の具を入れて炒める。
- ⑤ 焦げないように水を具の半分の深さまで注ぎ、具が煮えたら砂糖と醤油で味をつけて煮含めたら出来上がり。

参考

*計量スプーンの重量

大さじ1杯分

小さじ1杯分

砂糖 10g

油 4g

醤油 18g