

豚肉と野菜の炊き合わせの作り方



野菜に豚肉の味がしみて美味しい煮物です。

1食当たり

材料 (幼児の1食分)

豚肉 15g
玉葱 20g
人参 5g
じゃが芋 20g
南瓜 30g
厚揚げ 20g
油 0.5g
砂糖 2g
醤油 4g

熱量 128kcal
炭水化物 14g
蛋白質 6g
脂質 5g
食物繊維 1.9g



作り方

- ① 玉葱は皮をむいて芯を取り 1cm 幅位にスライスする。
- ② 人参とじゃが芋は皮をむいて 1cm 幅位のイチョウ切りにする。
- ③ 南瓜は半分に切り種をスプーンですくい取り 1/4 に切り 1cm 幅位の食べやすい大きさに切る。
- ④ 厚揚げは 1 丁を 1/4 に切り 1cm 幅位に切る。
- ⑤ 鍋に玉葱・人参を入れて油を加え炒める。
- ⑥ ⑤に豚肉・じゃが芋・南瓜の順で炒めながら加える、豚肉が煮えたら火を弱めて煮る。
- ⑦ ⑥の具が煮えたら砂糖・醤油を加え厚揚げを入れて煮含めたら出来上がり。

ポイント！

- ・焦げないように混ぜたり、火加減に注意して焦げそうな時は水を少し加えましょう。
- ・⑤の玉葱を炒める時に塩を少し加えると美味しく出来上がりますよ。