



## 豚肉のきのこ炒め

(材料:子ども1人分量)

豚肉	40g	にんにく	0.2g
にんじん	10g	みりん	3g
えのきたけ	20g	濃口しょうゆ	3g
エリンギ	15g	ごま油	0.3g
しめじ	15g		
ピーマン	10g		

(作り方)

- ①豚肉を食べやすい大きさ、にんじん、エリンギ、ピーマンを1.5cm長さの短冊切り、えのきたけ、しめじを1.5cm長さに切る
- ②ごま油とにんにくで豚肉、にんじん、えのきたけ、エリンギ、しめじ、ピーマンの順で炒める
- ③火が通ったらみりん、濃口しょうゆで味を調える

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
123kcal	9.0g	7.4g	6.1g	7mg	0.4g