



ポテトとウィンナーの肉味噌炒め

(材料:子ども1人分量)

豚ひき肉	20g	調合油	1g
ウィンナー	10g	三温糖	1.3g
じゃがいも	55g	濃口しょうゆ	0.9g
にんじん	12g	米味噌	1.8g
たまねぎ	20g	水	9g
さやいんげん	4g		

(作り方)

- ①ウィンナーを薄い輪切り、じゃがいもを1口大、にんじんをいちょう切り、たまねぎを1.5cm角、さやいんげんを1cm長さに切る。
- ②豚ひき肉を調合油で炒め、ウィンナー、にんじん、たまねぎの順に炒める。
- ③じゃがいもは先に火を通してから②に加え炒める。
- ④③を調味料で調味し、ゆでたさやいんげんを加える。

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
137kcal	6.4g	7.7g	14.9g	13mg	0.4g