



大根とひき肉の麻婆風

(材料:子ども1人分量)

豚ひき肉	15g	赤だし味噌	3g
春雨	2g	三温糖	1.5g
大根	50g	酒	2g
にんじん	10g	濃口しょうゆ	1g
葉ねぎ	5g	中華だしの素	0.5g
にんにく	0.3g	水	25g
しょうが	0.3g	片栗粉	1.5g
		ごま油	0.5g

(作り方)

- ①大根を色紙切り、人参を短冊切り、葉ねぎを小口切りにする。
- ②春雨をゆで、食べやすい長さに切る。
- ③ごま油でみじん切りにしたにんにく、しょうが、豚ひき肉を炒める。
- ④③の火が通ったら、大根、にんじんを加え更に炒める。
- ⑤④の火が通ったら、春雨、ねぎを加え更に炒める。
- ⑥全ての食材の火が通ったら、調味料で調味し、片栗粉でとろみをつける。

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
74kcal	3.7g	3.4g	8.7g	24mg	0.5g