



雑菜

(材料:子ども1人分量)

牛肉	20g	春雨	4g	⑥ 三温糖	1.5g
① いりごま	1g	にんじん	15g	⑥ 塩	0.3g
① 濃口しょうゆ	2g	キャベツ	25g	⑥ 酒	1g
① 酒	1g	葉ねぎ	5g	⑥ 濃口しょうゆ	1.5g
① 三温糖	0.5g				

(作り方)

- ①①を混ぜ合わせ、牛肉に下味をつける。
- ②にんじん、キャベツを短冊切りにする。
- ③①、②を炒める。
- ④春雨を茹で、食べやすい長さに切り、③に加え更に炒める。
- ⑤④の火が通ったら⑥で調味し、小口切りにしたねぎを加える。

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
96kcal	4.5g	5.1g	9.1g	34mg	0.8g