

じゃこと野菜の炒め煮



栄養量(1人分)

エネルギー	32kcal	たんぱく質	2.2g
脂質	1.3g	炭水化物	3.9g
食塩相当量	0.5g	野菜の量	65g

ひと口メモ

魚と野菜が一度にとれ彩りも良い料理になっています。魚の塩分があるので少しの調味料でできます。また、魚は子供達に人気なのでもりもり食べてくれると思います。御飯にもよく合います。

真岡ふたば幼稚園・いちごの杜保育園

材料(2人分)

しらす干し	10g
小松菜	3株(80g)
玉ねぎ	約1/6個(30g)
にんじん	5g
コーン	5g
ごま油	小さじ1/2(2g)
しょうゆ	小さじ1/3(2g)
塩	0.4g

作り方

- ①小松菜は2cmの長さに切り一度ゆがく。玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。しらすはフライパンで軽く炒る。
- ②鍋に人参、玉ねぎの順番に入れ炒める。
- ③コーンとしらすを②に入れて炒める。
- ④最後に小松菜と調味料を③に入れる。
- ⑤味が調ったら完成。