

マカロニミートソース(小麦) (幼児1人分の分量) *大人は2倍にしてください			
材 料	分 量	備 考	作 り 方
マカロニ	15 g		人参、セロリ、玉ねぎはそれぞれみじん切りにして炒め、 全体に火が通ってきたら豚ひき肉を加えてさらに炒める。 ケチャップとソースで調味し、塩で味を調整する。 グリンピースも加える。 マカロニは茹でて湯を切る。 に を合わせる。
人参	5 g		
セロリ	少々		
玉ねぎ	20 g		
豚ひき肉(もも)	10 g		
ケチャップ	10 g	小さじ2	
ウスターソース	1.5 g	小さじ1/4	
塩	少々		
グリーンピース	適宜		
			エネルギー 105kcal たんぱく質 4.4g 脂質 1.9g カルシウム 12mg 鉄 0.5mg 食塩相当量 0.5g

料理名の後の () の食品は特定原材料のうち使用している食品です。