すき焼き風煮			(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
豚ロース肉（薄切り）	30ｇ		①豚肉は繊維に直角になるように包丁を入れ、食べやすい大きさに切る。白菜、えのき茸、長ねぎ、チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。焼き豆腐は一口大の大きさに切る。 ②鍋に油を熱し、豚肉を炒める。 ③肉の色が変わったら白菜、えのき茸、長ねぎ、チンゲン菜、焼き豆腐を炒れて軽く混ぜ、調味料を加えて煮る。 （野菜からでる水分が少ない場合は水を加える）
白菜	30ｇ		
えのき茸	10ｇ		
長ねぎ	10ｇ		
豆腐（焼き）	20ｇ		
チンゲン菜	10ｇ		
サラダ油	適宜		
砂糖	2ｇ		
しょうゆ	3ｇ		
酒	2ｇ		
			エネルギー 121kcal　たんぱく質 7.7g　脂質 8.0g カルシウム 53mg　鉄 0.8mg　食塩相当量 0.5g