

炒めピーマン			幼児1人、大人2人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材 料	分 量	備 考	作 り 方
ピーマン（乾）	20g		①ピーマンは湯につけてもどし、食べやすい長さに切る。 ②豚肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎ、ピーマン、人参は薄切りにする。干しいたけは水でもどして薄切りにする。 ③鍋に油を熱して豚肉を炒める。火が通ったら野菜としいたけを加えて炒め、最後にピーマンを加えて炒め合わせる。 ④コンソメを加えて炒め、しょうゆ、塩、こしょうで調味し、ごま油で香りづけをする。
豚もも薄切り肉	180g		
玉ねぎ	1/2個（約100g）	薄切り	
ピーマン	1個（約25g）	//	
人参	1/3本（約50g）	//	
干し椎茸	3g	//	
サラダ油	小さじ1	炒め油	
ごま油	小さじ1	香りづけ	
中華コンソメ	小さじ1/3	調味	
しょうゆ	小さじ1/4	//	
塩	少々	//	
こしょう	少々	//	
			エネルギー 105kcal たんぱく質 7.9g 脂質 5.7g カルシウム 9mg 鉄 0.4mg 食塩相当量 0.3g

