

すき焼き風煮			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
豚ロース肉（薄切り）	150g		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、えのき苺、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、えのき苺、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	葉2枚（約150g）		
えのき苺	1/2袋（約50g）		
長ねぎ	1/2本（約50g）		
豆腐（焼き）	1/3丁（約100g）		
チンゲン菜	1/2株（約50g）		
サラダ油	小さじ1		
砂糖	大さじ1		
しょうゆ	大さじ1		
酒	小さじ2		
			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

