

チンジャオロース			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
豚もも肉薄切り	180g		①豚肉は繊維に直角に包丁を入れて細切りにし、しょうゆ、酒で下味をつける。片栗粉はもみ込む。 ②もやしはざく切りにし、ピーマン、人参は千切りにする。 ③鍋に熱した油をひき、豚肉を炒める。肉に火が通ったら、野菜を加えさらに炒める。 ④調味料を加えて調味する。
しょうゆ	小さじ1/2	肉下味	
酒	小さじ1	//	
片栗粉	大さじ1	もみ込む	
もやし	60g	ざく切り	
ピーマン	2個（約50g）	千切り	
人参	1/3本（約50g）	//	
サラダ油	大さじ1	炒め油	
砂糖(上白)	小さじ1	調味液	
しょうゆ	小さじ2	//	
酒	小さじ1	//	
			エネルギー 97kcal たんぱく質 7.8g 脂質 5.6g カルシウム 8mg 鉄 0.4mg 食塩相当量 0.4g