

| ポークビーンズ | | | (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 |
| 大豆(水煮) | 15 g | | <p>豚肉は繊維と直角に包丁を入れ細切り、じゃがいも、玉ねぎ、人参は食べやすい大きさの角切りにする。大豆は湯通しする。熱した油で肉を炒め、野菜、大豆を加えて炒める。水、ブイヨン、トマトの水煮、ケチャップ、砂糖を加えて煮込む。野菜が柔らかくなったら、塩、こしょうで味を整える。</p> |
| 豚もも薄切り | 20 g | 一口大 | |
| じゃがいも | 30 g | 角切り | |
| 玉ねぎ | 20 g | " | |
| 人参 | 10 g | " | |
| サラダ油 | 適宜 | 炒め油 | |
| 水 | 20 g | 煮汁、適宜増減 | |
| マグネシウム(無添加) | 0.3g | 煮汁 | |
| トマト水煮缶(固形量) | 10 g | " | |
| ケチャップ | 7.5 g | " | |
| 砂糖(上白) | 1 g | " | |
| 塩 | 少々 | " | |
| こしょう | 少々 | " | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | <p>エネルギー 108kcal たんぱく質 7.1g 脂質 4.7g カルシウム 25mg 鉄 0.7mg 食塩相当量 0.5g</p> |

