

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> <div data-bbox="1066 608 1369 848" data-label="Image"> </div>
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	
ブイヨン(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	" 小さじ1強	
砂糖(上白)	1 g	"	
塩	少々	"	
こしょう	少々	"	
			エネルギー：121kcal たんぱく質：7 g 脂質：4.6 g カルシウム：26mg 鉄：0.7mg 食塩相当量：0.6 g

料理名の後の()の食品は特定原材料のうち使用している食品です。