

ジューシー 沖縄風ご飯			(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
米	35g		<p>米はといで、通常の水加減で炊く。 豚肉は細切り、人参は千切り、グリーンピースはかるく茹でて水気を切っておく。 ごま油を熱して豚肉を炒め、肉に火が通ったら人参を加えて炒める。 に調味料(酒、砂糖、しょうゆ、だし汁、塩)を全て加え、あくをすくいながら煮汁がなくなるまで煮る。 ご飯が炊けたら、 とグリーンピースを加え混ぜ、なじませる。</p>
豚もも肉薄切り	15g		
人参	6g		
ごま油	少量		
酒	3g		
砂糖	少々		
しょうゆ	1.5g		
だし汁	16cc		
塩	少々		
グリーンピース	適宜		
			<p>エネルギー 182kcal たんぱく質 5.0g 脂質 7.8g カルシウム 5mg 鉄 0.4mg 食塩相当量 0.5g</p>

