

ジューシー〈沖縄風ご飯〉			幼児8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
米	2合（300g）		①米はといで、通常の水加減で炊く。 ②豚肉は細切り、人参は干切り、グリーンピースはかるく茹でて水気を切っておく。 ③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。 ④③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。 ⑤ご飯が炊けたら、④とグリーンピースを加え混ぜ、なじませる。
豚もも肉薄切り	130g		
人参	1/3本（約50g）		
ごま油	小さじ2		
酒	大さじ1と1/2		
砂糖	小さじ1/2		
しょうゆ	小さじ2		
だし汁	150ml		
塩	ひとつまみ		
グリーンピース	適量		
			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

