


ケチャップうどん(小麦)			(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
うどん(茹で)	50 g		ピーマン、玉ねぎ、人参は千切りにする。 熱したフライパンにサラダ油をしき、豚ひき肉を炒める。 肉に火が通ったら、 も加えてさらに炒める。 全体に火が通ったらうどんを加え適宜水を加えながら炒める。 ケチャップ、ウスターソースで調味し、皿に盛る。
豚ひき肉(もも)	5 g		
ピーマン	5 g		
玉ねぎ	10 g		
人参	10 g		
サラダ油	1 g	小さじ1/4	
ケチャップ	10 g	小さじ2	
ウスターソース	1.5 g	小さじ1/4	
			
			エネルギー 92kcal    たんぱく質 2.8g    脂質 1.9g カルシウム 10mg    鉄 mg0.3    食塩相当量 0.6g

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。