


やきそば(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
蒸し中華そば(やきそば用)	30g		<p>肉は繊維に直角に包丁を入れて食べやすい大きさに切る。人参は千切り又は細切り、もやしときゃべつは一口大のざく切りにする。</p> <p>鍋に油を熱して豚肉と酒を加えて炒め、火が通ったら人参、きゃべつ、もやしを加えて炒める。</p> <p>の鍋に中華麺を入れ、野菜からでる水分で蒸し焼きにする。水が足りない場合は適宜水をたす。</p> <p>中濃ソース、しょうゆ、塩で調味する。</p>
豚もも肉薄切り	5g		
酒	少々		
もやし	10g		
きゃべつ	10g		
人参	10g		
サラダ油	適宜	炒め油	
中濃ソース	2.5g	小さじ1/2	
しょうゆ	少々		
塩	少々		
			
			エネルギー 92kcal たんぱく質 3.0g 脂質 2.4g カルシウム 13mg 鉄 0.3mg 食塩相当量 0.5g

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。