


焼きうどん(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(g)	備考	作り方
うどん(茹で)	35		<p>肉は食べやすい大きさに切る。 人参は細切り、もやしとキャベツはざく切りにする。 鍋に油を熱し豚肉を炒め、火が通ったら、人参、キャベツ、もやしを加えて炒める。 にうどんを加え、ほぐし、適宜水を足す。(分量外) 中濃ソース。しょうゆ、塩こしょうで調味する。</p> 
豚もも肉	0.3		
もやし	10		
人参	5		
キャベツ	15		
サラダ油	1.5		
塩・こしょう	少々		
しょうゆ	2.2		
中濃ソース	0.7		
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。			