

五目チャーハン			(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	35 g		<p>豚肉はごま油で炒め、酒、砂糖、しょう油と、ひたひたのだし汁を加えて、あくど脂をすくいながら、煮汁が無くなるまでしっかり煮る。(脂を丁寧ですくうのがポイント。)</p> <p>いんげんは茹でて小口に切る。 人参は太めの千切りにし柔らかく茹でる。 米をとぎ、ざるにあげて水気をきり、だし汁、水を加え、調味料を加えて普通に炊く。 に 、 を混ぜてなじませる。</p>
水	50ml		
しょうゆ	2 g		
酒	1 g		
ベーコン	10 g		
人参	5 g		
長ねぎ	10 g		
生姜	少々		
サラダ油	少々		
ごま油	少々		
塩	少々		
こしょう	少々		
鶏卵	15 g	約1/3個	
塩	少々	卵用	
こしょう	少々	"	
サラダ油	少々	"	
			エネルギー 197kcal たんぱく質 5.8g 脂質 6.4g カルシウム 16mg 鉄 0.7mg 食塩相当量 0.7g

