

★野菜を
食べやすくするレシピ★

きのこのウスターソース炒め

(子ども1人分) エネルギー38kcal 食塩相当量0.4g



きのこは食物繊維が豊富で子どもも大人も積極的に摂りたい食材です。ウスターソースと桜エビの風味できのこが苦手なお子さんでも食べやすい簡単レシピです。

【材料】

	(子ども4人分)
桜エビ	大さじ2 (6g)
しいたけ	約3枚 (60g)
えのきだけ	小パック1袋 (80g)
ブロッコリー	小房1つ分 (20g)
サラダ油	小さじ2 (8g)
A [酒	小さじ2 (10g)
ウスターソース	小さじ2 (10g)

<作り方>

- ① 桜エビはフライパンでから炒りして粗熱をとってから、手でもんで細かくする。(小さなお子さんは特に細かくする)
- ② しいたけは2~3等分の細切りにして、さらに細かく切る。
- ③ えのきだけは1cmの長さに切ってほぐす。
- ④ ブロッコリーは小房に分け、ゆでて細かく刻んでおく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて熱し、②と③をしんなりするまで炒める。
- ⑥ ①と④とAを加えて汁気がなくなるまで炒り煮する。

レシピの分量はおおよそ子ども2人分が大人1人分に相当します。
食材の大きさ、長さはお子さんの成長にあわせて加減してください。