

★野菜を食べやすくするメニュー★

小松菜の中華風ごはん

(子ども1人分) エネルギー185kcal 食塩相当量0.4g



野菜、肉類も一緒に食べられるごはんです。ごま油で炒め、豚ひき肉と合わせることで野菜が食べやすくなっています。

【材料】	(子ども4人分)
米	1合(150g)
小松菜	60g
にんじん	40g
たけのこ(水煮)	30g
しいたけ(生)	1枚
豚ひき肉	50g
ごま油	小さじ1(4g)
酒	大さじ1/2弱(8ml)
しょうゆ(濃口)	大さじ1/2強(10g)

<作り方>

- ① 米は洗って普通の水加減で炊く。
- ② 小松菜はゆでて7~8mmの長さに切る。
- ③ にんじん、たけのこ、しいたけは5mm角のみじん切りにする。
- ④ 鍋にごま油をひき、豚ひき肉を炒める。
- ⑤ ④に③を加えてよく炒め、酒、しょうゆで調味する。
- ⑥ ⑤に②を加え、軽く炒める。
- ⑦ 炊きあがったごはん⑥を入れ、軽く混ぜる。

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。