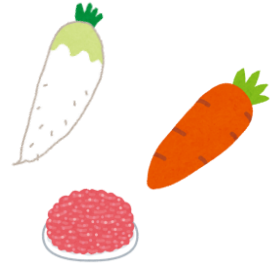


根菜のそぼろ煮

◎材料は1回分の目安量です。お子さまに合わせて調節してください。

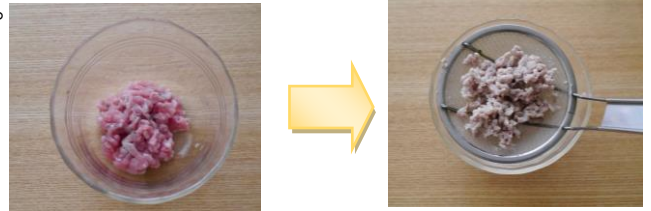
◆材 料

- ・豚赤身ひき肉・・・15g
- ・大根・・・・・・・・・・20g
- ・人参・・・・・・・・・・10g
- ・だし汁・・・・・・・・100ml
- ・しょうゆ・・・・・・・・少々
- ・水溶き片栗粉・・・・・・・・少量



◆作り方

1. 豚赤身ひき肉は熱湯を回しかけ、脂分を落とす。

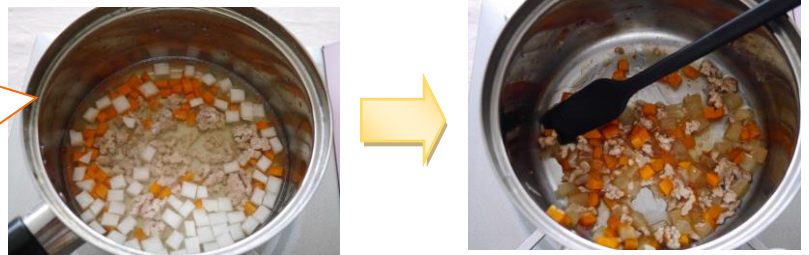


2. 大根は5～7mm角、人参は5mm角に切る。



3. 小鍋にだし汁、しょうゆ、1、2を入れて、ふたをしてとろ火で煮る。
野菜がやわらかくなれば、水溶き片栗粉を少量加えてとろみをつける。

調味料が入っている
ので、焦げない
ように気をつけて。



ポイント

栄養豊富な旬の野菜を上手に取り入れましょう。冷凍野菜なども手軽に使えて便利です。コロコロ野菜やひき肉は、飲み込みにくいようなら、水分を多めにしてとろみをつけるなど、食べやすく工夫してあげるとよいでしょう。