

# 豚肉と白菜の炒め煮

◎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。

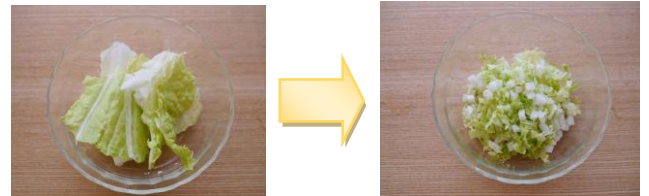
## ◆材料

- ・豚肉・・・・・・・・20g
- ・白菜・・・・・・・・40g
- ・だし汁・・・・・・・・50ml
- ・みそ・・・・・・・・小さじ1/3
- ・片栗粉・・・・・・・・小さじ1/4



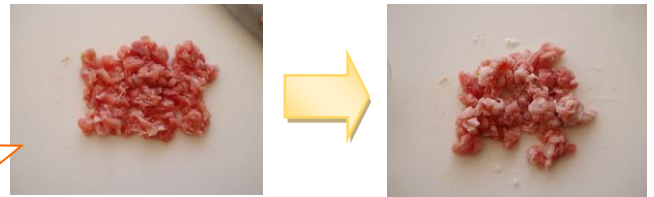
## ◆作り方

1. 白菜は5～6mm四方に切る。



- 豚肉は1cm長さの細切りにして片栗粉をまぶす。

肉の繊維を断つように切りましょう。



2. 小鍋に1とだし汁を入れて肉に火が通り、白菜がやわらかくなるまで煮る。



3. みそを入れて混ぜ、ひと煮立ちさせる。



### \*ポイント\*

豚肉は脂肪の少ない部位を使いましょう。薄切り肉は片栗粉を薄くまぶしてから加熱すると、固くなりにくく食べやすくなります。飲み込みにくいようなら汁物に入れたり、水溶性片栗粉やホワイトソースなどでとろみをつけるなど工夫しましょう。食べにくいようならひき肉を使いましょう。