

😊 タコライス風



* 1人分はあくまでも目安の量です。お子さんの食べられる量にあわせてあげてください。

ごはんといっしょに
野菜もパクパク！



【レシピ】

<p>材料 (子ども3人分)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・豚ミンチ肉 100g ・玉葱 1/2個(100g) ・人参 1/3本(40g) ・大豆(水煮) 100g ・サラダ油 小さじ1 A { <ul style="list-style-type: none"> カレー粉 小さじ1弱 濃口しょうゆ 小さじ1 コンソメ 小さじ1/2 ・キャベツ 100g ・ごはん 子ども茶碗 3杯
<p>作り方</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 玉葱、人参は粗めのみじん切りにする。大豆は水切りする。 2. キャベツは食べやすい大きさに切り、さっとゆでる。 3. フライパンにサラダ油を熱し、豚ミンチを炒める。肉にやや火が通ったら、1を入れてさっと炒め合わせ、蓋をして弱～中火で5～6分加熱する。 4. 野菜がやわらかくなれば、Aを加えて混ぜ合わせる。 5. 深めの皿にごはん、キャベツ、4の順に盛り付ける。
<p>1人分の エネルギー・塩分量</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・エネルギー : 331 kcal ・食塩相当量 : 0.7 g

ポイント

☀️ キャベツの代わりにほうれん草やブロッコリー、もやしなど他の野菜でもOK！
好みにキャベツの上にマヨネーズをかけても美味しいです😊