

# 野菜のきんぴら風

\* 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。



## 【レシピ】

<p>材料 (子ども1人分)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃがいも 20g</li> <li>・人参 10g</li> <li>・ピーマン 10g</li> <li>・サラダ油 小さじ1/4</li> <li>A 砂糖 小さじ1/4</li> <li>A しょうゆ 小さじ1/6</li> <li>A だし汁 小さじ2</li> </ul>
<p>作り方</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. じゃがいも、人参は輪切りにする。(じゃがいもは厚めに、人参は薄めに切る。)ピーマンはへたと種をとる。一緒にさっとゆでてからすべて細切りにする。 (ゆでるときに、人参⇒じゃがいも⇒ピーマンの順に入れてゆでるとよい)</li> <li>2. フライパンにサラダ油を熱し、①を入れてさっと炒めてAを加えてふたをして汁けがなくなるまで蒸し煮にする。</li> </ol>
<p>1人分の エネルギー・塩分量</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エネルギー : 34 kcal</li> <li>・食塩相当量 : 0.2 g</li> </ul>

## ポイント

⚙️ 苦手な野菜を使うときは・・・

- ・ピーマンの青臭さや苦みが苦手なときは、下茹でしてから炒めてさらに蒸し煮にします。はじめはごく少量から使い、他の野菜や調味料を使って青臭さや苦味を和らげましょう。
- ・だしの味や他の食材のうまみをきかせる、マヨネーズ・ピーナッツバター・炒りごまで和える、細かくして他の料理(ハンバーグ・ピラフ・ミートソースなど)に混ぜる、スープや汁物に加える、炒めるなど工夫しましょう。
- ・炒め煮(炒めてから、少量の水やだし汁を加えて煮る)や蒸し煮(水分を足してからふたをして蒸す)は固さを調節しやすくなります。また、少量の調味料でも味が全体にいきわたり薄味でもおいしくできます。