


伏見甘長とうがらしのみそ焼き




1人あたりの栄養価

(大人用) カロリー：105kcal 塩分：0.6g 野菜の量： 

(子ども用) カロリー：52kcal 塩分：0.3g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

One point

豚肉と甜麺醤を用いることで子どもが苦手な苦みを抑えることが出来ます。子ども用は大人用と同じ味付けでは少し味が濃いのでだし汁（かつおだしや昆布だし等）を用いて少し薄めてあげてください。

材料（大人2人分+子ども1人分）

伏見甘長とうがらし	100g	油	小さじ1
豚小間肉	75g	だし汁	小さじ1
舞茸	25g		
生姜	5g		
みりん	小さじ2		
甜麺醤	小さじ1		
薄口醤油	小さじ1		

※野菜等の材料は1/5程度を子ども用としてください

つくり方

1. 生姜は千切りにする。伏見甘長とうがらし、舞茸、豚小間肉は食べやすいサイズに切っておく。子ども用は一口大に切っておく。
2. フライパンに油をひき、生姜を炒める。香りが出てきたら、生姜を取り出し、子ども用の豚小間肉を炒める。色が変わったら、子ども用の伏見甘長とうがらし、舞茸を加え、しっかり火を通し、一度取り出しておく。大人用も同様に炒め、取り出しておく。
3. フライパンにみりん、甜麺醤、薄口醤油をいれ、よく混ぜ合わせ、少し煮詰める。
4. 子ども用は（3）の1/5程度とだし汁を混ぜ合わせたもので、（2）で取り出した具材と和える。大人用は具材をフライパンに戻し、よく混ぜ合わせれば出来上がり。

