

九条ねぎと豚バラと根菜の甘辛煮




3歳児以上
向き




1人あたりの栄養価

(大人用)カロリー：197 kcal 塩分：0.8 g 野菜の量： 

(子ども用)カロリー：99 kcal 塩分：0.4 g

※ ：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

豚バラ肉はあらかじめ生姜と茹でておくことで特有の臭みと余分な油を取り除くことができます。大人用はお好みで生姜や七味を加えても美味しくなります。豚バラ肉は今回ブロックを使用しました。

材料(大人2人分 + 子ども1人分)

九条ねぎ	30g	こんにゃく	25g
豚バラ肉	100g	生姜	少々
大根	75g	水	100ml
にんじん	25g	薄口醤油	大さじ2/3
れんこん	50g	酒	大さじ1
		砂糖	小さじ1

※野菜等の材料は1/5程度を子ども用とし、準備してください。

つくり方

1. れんこん、にんじん、大根、九条ねぎ、生姜は水洗いする。れんこん、にんじん、大根は皮をむきちょう切りに、九条ねぎは輪切りに、生姜は薄くスライスする。子ども用は小さめに切っておく。
2. 鍋に湯を沸かし、生姜を加え、豚肉、根菜類、こんにゃくを煮る。全体に火が通ったら、ざるにあげ、水気を切っておく。子ども用は味噌こしザルで煮る。
3. 薄口醤油、砂糖、酒、水を鍋で温める。
4. 3)が沸々してきたら、2)を加えて煮る。味が全体的にしみたら、九条ねぎを加える。しんなりとしたら出来上がり。

