

海老芋と彩り野菜のガーリック炒め




3歳以上
向き




1人あたりの栄養価

(大人用) カロリー： 83kcal 塩分： 0.6g 野菜の量： 

(子ども用) カロリー： 40kcal 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

和食で使用するイメージの強い海老芋ですが、実は洋風の味付けも合います。にんにくを加えることで風味がよくなり、子どもも好きな味に仕上がります。また、パプリカやブロッコリー、えびを使用して見た目もカラフルに仕上げました。

材料(大人2人分+子ども1人分)

里芋 130g	(大人用調味料)
パプリカ(赤) 1/4個	オリーブ大さじ 1/2
パプリカ(黄) 1/4個	塩小さじ 1/2
ブロッコリー 1/4個	黒胡椒少々
えび 5個	酒小さじ 1
おろしにんにく 少々	(子ども用調味料)
	オリーブ小さじ 1/3

つくり方

1. 海老芋は皮を剥いて輪切りに、パプリカ、ブロッコリーは食べやすいサイズにしておく。えびは酒をまぶしておく。子ども用の材料は全て一口大程度に切っておく。



2. 子ども用は耐熱皿に1の材料を入れ、オリーブオイルと塩、おろしにんにくを加えてよく混ぜ合わせる。レンジ(600W)で3分加熱すれば出来上がり。



3. 大人用はフライパンに残りのオリーブオイルをあたため、えび、海老芋を炒める。火が通ってきたら、パプリカとブロッコリーを加え、塩、こしょう、おろしにんにくで味を調えれば出来上がり。

