

豚肉とじゃがいものケチャップ炒め

幼児 1 人分



豚肉	40 g	★こしょう	少々
玉ねぎ	20 g	★トマトケチャップ	7 g
じゃがいも	30 g	★中濃ソース	3 g
人参	7 g	★砂糖	0.5 g
グリーンピース	5 g	★サラダ油	1 g
★食塩	少々		

- ① 玉ねぎ、人参、じゃがいもを食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に湯を沸かす。沸騰したら、じゃがいも、人参を火が通るまで茹で、ざるにあげる。グリーンピースもさっとゆでておく。
- ③ フライパンに油をひき、豚肉、玉ねぎを炒め、塩コショウを振る。
- ④ ③に火が通ったら②のじゃがいも、人参を加えてさらに炒め、ケチャップ、ソース、砂糖で味付けをする。
- ⑤ ④を皿に盛り、グリーンピースを散らして完成です。

【ワンポイントアドバイス】

- ・じゃがいも、人参は電子レンジで加熱する方法もあります。
- ・グリーンピースの代わりに、いんげん、絹さや、ピーマンなどでも彩りよく仕上がります。