

五目きんぴら

《材料》 (1人分正味量 単位 g)

	豚こま肉	10
	にんじん	15
	ごぼう	25
	さつまあげ	10
	つきこんにやく	10
	サラダ油	1
A	三温糖	2
	しょうゆ	2.5
	和風だし	0.3

《作り方》

- ① にんじん、ごぼうは4cmくらいの太めのせん切りにし、ごぼうは水にさらしてアクを抜く。さつまあげは3mm厚さに切る。つきこんにやくは、食べやすい長さに切り、さっとゆがいておく。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、ごぼうを加えてよく炒め、にんじん、さつまあげ、つきこんにやくも加えてよく炒める。
- ③ ②にAの調味料を加えて煮て、味がなじんだら火を止める。

※ 一口メモ

ごぼうは食物繊維が豊富な野菜です。また、歯ごたえのある料理ですので、噛むのに力があるため、あごの発達を助け、歯並びをよくします。

また、よく噛んで食べると、唾液の分泌がよくなり、消化もよくなります。

○ 栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
74	4.4	2.2	31	0.7	615	014	0.06	2	0.4