

# スタミナ丼

材料：幼児1人前(乳児1人前)

・ご飯	100g (90g)
・豚もも肉	45g (38g)
・玉ねぎ	15g (12g)
・ネギ	2g (1.5g)
・キャノーラ油	1g (0.8g)

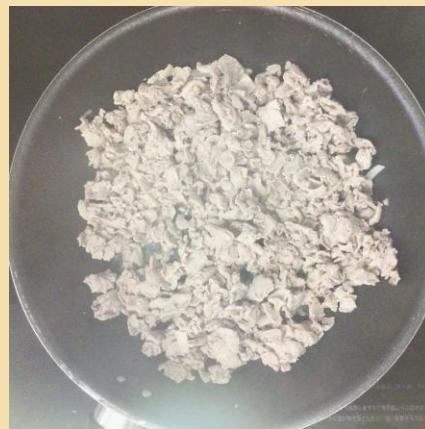
## 【調味料】

・にんにく	0.2g (0.1g)
・醤油	0.8g (0.6g)
・砂糖	1g (1g)
・味噌	0.2g (0.2g)
・顆粒鶏ガラ	2g (2g)





①玉ねぎは薄く切り、  
ネギは細かく切る。



②フライパンに油を敷き、  
肉を炒める。  
赤い部分がなくなったら  
玉ねぎとネギも炒める。



④玉ねぎがしんなりしてたら  
調味料で味付けをする



⑤ご飯の上にのせたら  
完成！

子ども達に人気な「スタミナ丼」です！

豚肉には「ビタミンB1」が豊富に含まれており、疲労回復に役立ちます。

また玉ねぎに含まれる「アリシン」には  
ビタミンB1の吸収を促進してくれる働きがあります。

寒さや風邪に負けない強い身体を作るためにも、ぜひ作ってみてください！

