

# スタミナ丼

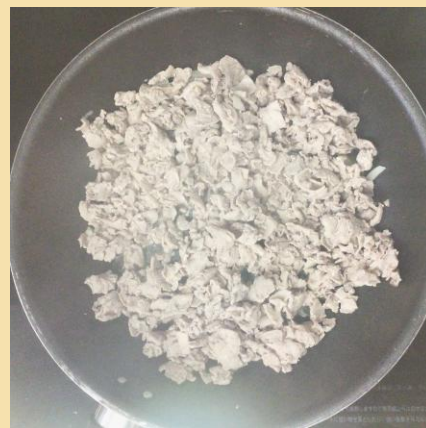
材料：幼児1人前(乳児1人前)

・ 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きたら  
調味料で味付けをする



⑤ご飯の上にのせたら  
完成！

子ども達に人気の「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。

また玉ネギに含まれる「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！

