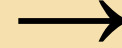
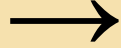


# 生姜焼き丼

材料：幼児1人前(乳児1人前)

・ ご飯	100g (90g)
・ 豚肩ロース	40g (32g)
・ 玉ねぎ	15g (12g)
・ キャノーラ油	1g (0.8g)
・ 醤油	1.5g (1.2g)
・ みりん	1.5g (1.2g)
・ おろし生姜	0.2g (0.1g)





- ①豚肩ロースは1口大にカット、  
タマネギは薄切りにカットする

- ②油をひいたフライパンで  
豚肩ロースの赤みが消える  
まで中火で炒めたのち、  
たまねぎも加熱する。

- ③5分ほど炒め、  
玉ねぎがしんなりしてきたら  
調味料で味を付ける。



- ④ご飯の上に生姜焼きを乗せて  
完成。

子ども達に大人気の「生姜焼き丼」を紹介します！

豚肩ロースは旨味が強く、加熱しても固くなりにくい部位であるため、  
子どもでも食べやすい豚肉になります。

また、豚肉にはタンパク質、ビタミンB群が豊富に含まれています。  
特にビタミンB1は疲労回復ビタミンとも言われており、  
季節の変わり目の風邪のひきやすいタイミングには  
欠かせない栄養素になってきます！

ぜひ作ってみてください！