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！