

豚肉のねぎ焼き



豚肉を塩としょうゆだけで味付けしたシンプルな料理ですが、ごま油の風味でごはんがすすみます♪豚肉は噛みきりにくい食材なので、歯が生えそろっていない子には小さめにカットしてあげてください

<材料>2人分

- 豚もも薄切り…160g
- たまねぎ…1/2個
- ねぎ…1本
- ごま油…小さじ1
- しょうゆ…小さじ1
- 食塩…小さじ1/5

<作り方>

- ①豚肉は食べやすい大きさ、たまねぎはせん切り、ねぎは小口切りしておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ③豚肉の色が変わってきたら、玉ねぎを加えてしんなりするまでさらに炒める。
- ④しょうゆと塩で味付けをし、仕上げにねぎを加えてさっと火を通したら完成♪



白ねぎは、緑の部分が葉で、白い部分が茎と思われがちだけど、全部「葉」なんだった！



栄養価成分(1人分)

エネルギー	144kcal
脂質	5.0g
たんぱく質	18.6g
カルシウム	23mg

鉄	0.9mg
ビタミンB1	0.80mg
ビタミンB2	0.20mg
ビタミンC	37mg