

# 海老芋と豚肉のうま煮



3歳以上  
向き




1人分あたりの栄養価

(大人用)カロリー：119kcal 塩分：1.1g 野菜の量:



(子ども用)カロリー：60kcal 塩分：0.6g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。



：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が  
目標とされています。

## One point

海老芋と冬頃が旬になる食材を煮ました。味噌こしザルを使用して大人と子ども、両方の料理を一度に作ります。子ども用の塩分が気になる場合は、和風だしで味を薄めてあげてください。

## 材料

海老芋 130g

ごぼう 1/5本

れんこん 50g

にんじん 1/4本

豚肉 50g

絹さや 5枚

醤油大さじ1

みりん大さじ1/2

和風だし 300ml

## つくり方

1. 海老芋は皮をむき、1cm程度の厚さの輪切りにする。ごぼうは斜め半月、れんこんはいちょう切り、にんじんはいちょう切り、絹さやは筋をとり食べやすいサイズにする。子ども用は一口大にしておく。



2. 鍋に和風だしと海老芋、ごぼう、にんじんを煮る。子ども用は味噌漉しざるに入れる。



3. 全体的に火が通ったら豚肉を加え、色が変わったら絹さやを加える。子ども用は同様に味噌漉しザルに入れて調理する。



4. みりんと醤油で味を調えれば出来上がり。

