

☆楽しくおうちごはん☆

《れんこんきんぴら》



こども園で人気のあるメニューです。
子どもの健診等で、こども園の給食では野菜を食べるのに、家では食べないというご相談を受けます。苦手なものは少量から始め、「食べられた」という成功体験を積み重ねましょう。

◆材料◆ (子ども1人+大人2人分)

れんこん	150g
水	500mL
酢	大さじ1
にんじん	40g
ベーコン	30g
サラダ油	小さじ2/3
水	大さじ3
かつおだし	大さじ3
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
いりごま	3g

◆作り方

- ①れんこんは皮をむき、いちょう切りにし、酢水にさらす。水洗いし、水気を切る。にんじんは千切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②熱したフライパンにサラダ油を入れ、①を炒める。
- ③水(大さじ3)を加え、水分が無くなるまで、炒め煮する。
- ④Aを入れ、煮る。
- ⑤火が通ったら、いりごまをふりかけ、からめる。

◆1人分(子ども)の栄養価

エネルギー	食塩相当量	野菜摂取量
49kcal	0.5g	34g