

☆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 |