

## 肉まきまき

	<b>材料(幼児1人分)</b>																		
	豚モモ肉スライス	40g	にんじん	10g	ごぼう	10g	さやいんげん	10g	だし汁	40 ml	しょうゆ	小さじ 2/3	B 酒	小さじ 1/2	みりん	小さじ 1/2	砂糖	小さじ 1	しょうがすりおろし
<b>1人分の栄養量</b>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム														
	109kcal	9.0g	4.0g	0.7g	16 mg														



### 作り方

1. ごぼうはせん切りにしてさっと茹でる。  
にんじんはせん切りにする。
2. 肉で野菜を巻き、楊枝で止める。
3. B の調味料を煮立たせ、2を転がしながら煮る。



### コメント

- ・野菜も肉と一緒に食べられるようにしましょう。  
肉はしっかりと噛むことができる食材です。