

献立名： 肉みそ

◇主菜

材料（4人分）

豚ひき肉	140g
にんじん	小1本
たまねぎ	中1個
干しいたけ	2枚
しょうが	少々
しょうゆ	小さじ1弱
みりん	小さじ1強
砂糖	大さじ1
赤みそ	小さじ2
スキムミルク	大さじ2



作り方

- ①にんじん、たまねぎ、戻した干しいたけをみじん切りにする。
- ②①のきざんだ野菜を鍋に入れ、ひたひたの水で野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③豚ひき肉を加え、お肉の色が変わるまで火を通す。
- ④しょうがのしぼり汁、しょうゆ、みりん、砂糖、赤みそを入れ、味付けする。
- ⑤水で溶いたスキムミルクを加え、水気をとばすように煮る。

《一人あたり栄養価》

エネルギー	96cal
たんぱく質	9.7g
脂質	1.5g
カルシウム	53mg
鉄	0.7mg
塩分	0.7g

一口メモ

保育園ではごはんにのせて食べています。
いれどりに、入り卵をかけたりグリーンピースを入れてもGOOD!