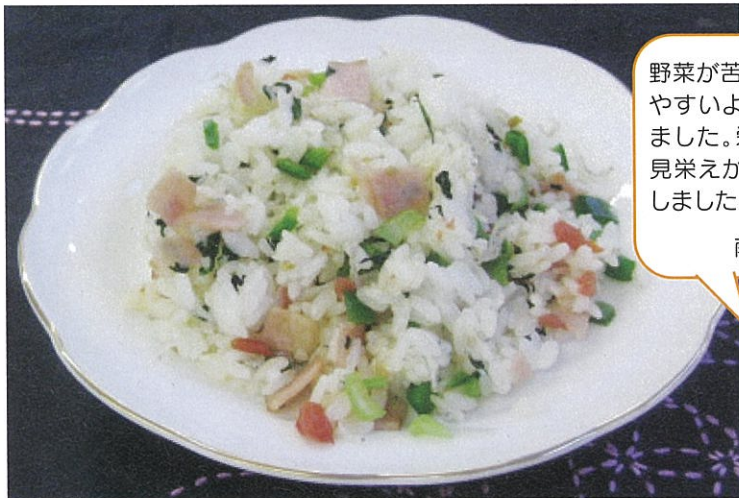


栄養たっぷり小松菜チャーハン



野菜が苦手な子どもでも食べやすいようにみじん切りにしました。栄養面、彩りも考え、見栄えがよくなるように工夫しました。

献立立案者 安丸 優花



材 料

ご飯 …………… 110g
 小松菜 …………… 20g
 ミニトマト ……… 1個
 黄パプリカ ……… 10g
 ベーコン …………… 15g
 ちりめんじゃこ …… 3g
 塩 …………… 少々
 うすくちしょうゆ …………… 小さじ 1/2

作り方

- ① 小松菜、ミニトマト、パプリカ、ベーコンはみじん切りする。
- ② フライパンを熱しベーコンを炒め、脂が出たところに小松菜、ミニトマト、パプリカを加えて炒め、塩で味付けする。
- ③ ②にご飯、ちりめんじゃこを入れてよくほぐしながら炒める。
- ④ 最後、鍋肌にしょうゆを回し入れ、さっと混ぜる。

栄養成分 エネルギー 263kcal

たんぱく質 …… 6.6g	ビタミンA …… 74μg/RE	ビタミンC …… 33mg
脂質 …………… 6.3g	ビタミンB1 …… 0.13mg	繊維 …………… 1.1g
カルシウム …… 57mg	ビタミンB2 …… 0.07mg	塩分 …………… 1.0g
鉄 …………… 0.9mg		

この
メニューから
離乳食への
利用

生後9～11ヶ月ごろ

小松菜チャーハン
 幼児の1/2
 ベーコン抜き

生後7～8ヶ月ごろ

小松菜粥
 おかゆ …… 50g
 小松菜 …… 10g
 ちりめんじゃこ …… 1g

生後5～6ヶ月ごろ

小松菜粥
 おかゆ …… 30g
 小松菜 …… 5g