

# 雑菜



## 材 料

豚肉	15g
おろししょうが	少々
こいくちしょうゆ	小さじ 1/2
もやし	15g
ほうれん草	30g
干し椎茸	1/2 枚
人参	15g
卵	1/3 個
春雨	5g
サラダ油	適宜
塩	少々
砂糖	小さじ 1
こいくちしょうゆ	小さじ 1/2

## 作り方

- ① 豚肉は一口大に切って、おろししょうがとしょうゆで下味をつける。
- ② ほうれん草はゆでて、3cmに切る。
- ③ 水で戻した椎茸は、線切りにする。
- ④ 人参は線切り、もやしはざく切りにする。
- ⑤ 油を熱し、卵はいり卵にする。
- ⑥ 春雨はゆでて、5cm程度の長さに切る。
- ⑦ 油を熱し、①を炒め、③、④を加えて塩、砂糖、しょうゆで調味し、②、⑤、⑥を入れて仕上げる。

‘チャプチェ’と呼ばれる、春雨の炒めものです。甘辛い味付けで、野菜もたっぷりと食べられます。



## 栄養成分 エネルギー 129kcal

たんぱく質	7.0g	ビタミンA	146μg/RE	ビタミンC	16mg
脂質	6.7g	ビタミンB1	0.19mg	繊維	1.6g
カルシウム	35mg	ビタミンB2	0.17mg	塩分	1.1g
鉄	0.8mg				

この  
メニューから  
離乳食への  
利用

### 生後9～11ヶ月ごろ

野菜の卵とし

ほうれん草	20g
人参	12g
卵	10g

### 生後7～8ヶ月ごろ

柔らか煮

ほうれん草	15g
人参	10g

### 生後5～6ヶ月ごろ

柔らか煮(つぶし)

ほうれん草	10g
人参	5g