

★かみごたえのあるメニュー★

れんこんのきんぴら風煮

(子ども1人分) エネルギー26kcal 食塩相当量0.2g



れんこんやにんじんの根菜類は薄く切って加熱すると、子どもでも噛み切りやすくなります。

加熱時間によってシャキシャキやホクホクなど食感が変わります。

【材料】

(子ども4人分)

れんこん	60g
にんじん	40g
ごま油	小さじ1
だし	90ml
しょうゆ	小さじ1弱
砂糖	少々
すり白ごま	小さじ1と1/2

<作り方>

- ① れんこんとにんじんは2～3mm厚さのいちょう切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、①を炒める。だしを加え、ふたをして弱火で煮て、れんこんが柔らかくなったら砂糖としょうゆを加え、さらに2～3分煮る。
- ③ 白すりごまを加え混ぜ、火を止める。

レシピの分量はおおよそ子ども2人分が大人1人分に相当します。
食材の大きさ、長さはお子さんの成長にあわせて加減してください。