



幼児食

切り干し大根のバターソテー

エネルギー 53kcal たんぱく質 1.1g カルシウム 30mg

材 料	1人分	4人分
切り干し大根	5g	20g
ベーコン	5g	20g
人参	5g	20g
ほうれん草	5g	20g
バター	2g	小さじ2
しょうゆ	1.5g	小さじ1

作り方

- ① 切り干し大根をたっぷりの水で戻し、水気を切って食べやすい長さに切る。
- ② ベーコン、人参を短冊切り、ほうれん草は下ゆでしてから約3cmに切る。
- ③ 鍋にバターを溶かし、ベーコンを炒める。
- ④ ③に切り干し大根、人参を加え、さらに炒める。
- ⑤ ④にほうれん草を加え、しょうゆで味を調える。

料理の紹介

切り干し大根はカルシウムが豊富な食材です。ベーコンやバターを使用して、少し洋風な味付けにすると、子どもたちも食べやすい料理になります！