

牛肉と野菜の大和煮



牛肉と野菜が美味しく食べられる煮物をご紹介します。
 やわらかく仕上がるので、子どもが食べやすいメニューです。
 子ども用の分量なので、大人が食べる場合、肉を増やすと食べ応えが増します。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
幼児1人当たり	119	5.0	6	22	0.6

材 料 名	幼児5人分	
	分量	目安量
牛肉	100g	
酒	少々	
にんじん	75g	中1/2本
大根	100g	
じゃがいも	180g	3個
かぼちゃ	80g	小1/8個
板こんにゃく	80g	
さやえんどう	25g	
砂糖	7.5g	小さじ2と1/2
しょうゆ	15g	小さじ2と1/2
油	5g	小さじ1強

作り方・ポイント

★分量は大人2人、幼児2人を目安にしているので、作りたい量に合わせて増減してください。

- ①牛肉、じゃがいも、かぼちゃを一口大に切り人参、大根をいちよう切りにする。
 - ②こんにゃくは2cm長さの千切りにし、湯通ししておく。さやえんどうは小口切りにし、茹でておく。
 - ③鍋に油をしき、牛肉を炒め、野菜、少量の水(分量外)と砂糖、しょうゆを入れて煮る。
 - ④最後にさやえんどうを入れて、さっと煮て出来上がり
- ※ 煮物は具材を小さめに切ると、子どもに食べやすく味がよくしみ込みます。