



副菜

れんこんとベーコンのカレー炒め



- 保育所では、咀嚼を促す献立にはかみかみトライくんマークをつけています。しっかり噛んで食べましょう。



Energy
エネルギー

75kcal

Protein
たんぱく質

2.1 g

Lipid
脂質

5.1 g

材料(1人分)	分量(g)
れんこん	20
ベーコン	10
コーン	10
ピーマン	3
カレー粉	少々
しょうゆ	1
油	1

作り方

- ① れんこんはたて半分に切ってから薄切りにし、酢水に放しておく。
- ② ベーコン・ピーマンはせん切りにする。
- ③ 油を熱し、れんこんとベーコンを炒めてから、コーンとピーマンを加えてさらに炒め、カレー粉・しょうゆで味付けする。