

# ★トマトの夏ごはん★

《材料》	小学生 1 人分	
豚肉		30 g
にんじん		15 g
たまねぎ		40 g
なす		15 g
トマト		20 g
さやいんげん		5 g
にんにく		0.3 g
サラダ油		0.3 g
塩		0.5 g
こしょう	0.03 g	
コンソメ		0.5 g
上白糖		0.1 g
トマトケチャップ		5 g
水		5 g



## 《作り方》

### 材料の下処理

- 豚肉 1 cm幅
- にんじん いちょう切り
- たまねぎ 細切り
- にんにく みじん切り
- なす 1 cmいちょう切り
- トマト さいの目切り
- さやいんげん 2 cm幅



①フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒め、豚肉、にんじん、たまねぎ、なすの順に入れ炒めたら、塩、こしょう、水を加え煮る。



②沸騰したらアクを取り、コンソメ、上白糖、トマト、トマトケチャップを入れ、煮込む。



③さやいんげんを入れ、さらに煮込む。  
白飯にかける。

## 《栄養価》 1 人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)
90	6.9	3.1	20	20	0.2	1.0
ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	
127	0.25	0.11	9	1.7	0.9	