



茄子のケチャップ炒め

材料(大人2人+子ども2人)

子ども1人分あたり 52kcal

茄子	150g
ピーマン	30g
ウィンナー	30g
マカロニ	15g
トマトケチャップ	大さじ3
砂糖	小さじ1/2
食塩	少々
サラダ油	大さじ1/2



作り方

1. マカロニは、ゆでておく。
2. 茄子は1cm厚のいちよう切りにして、水にさらしておく。
3. ピーマンは短冊に切る。
4. ウィンナーは小口切りにする。
5. フライパンに油を敷き、茄子、ピーマン、ウィンナーを炒める。
6. マカロニを加え、ケチャップ、砂糖も加える。
7. 食塩で味を整える。

ポイント

食物アレルギーのお子さん

配慮食のお子さん

ウィンナーは皮なしを使いましょう。
茄子は皮むきしましょう。
炒めた後、水分を加えて軟らかく煮ましょう。

栄養士コメント