

# コンコンソテー



## メモ

彩がよく、ベーコンが入ることで野菜も食べやすくなります。

コロコロした形状でお箸の練習にも。

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄
39kcal	1.1kcal	8mg	0.1kcal

## レシピ (副菜)

### コンコンソテー



#### 《材料 幼児5人分》

- ・大根 150g (6cm程度)
- ・ホールコーン 大さじ5杯程度
- ・ベーコン 2~3枚
- ・サラダ油 少々
- ・バター 小さじ1
- ・醤油 小さじ2



#### 《作り方》

- ① 大根・ベーコンはホールコーンに合わせたサイコロ状に切る。
- ② 鍋に油とバターを引いてベーコンを炒め、大根・コーンも加えて火を通す。
- ③ ②を醤油で味付けして出来上がり。