

ほし組 試食会レシピ

【肉野菜炒め】

(幼児1人分) (切り方等)

大人は

豚もも肉	40 g	
しょうが	1.3 g	
酒	2 g	
さとう	1 g	
みりん	2 g	
しょうゆ	4 g	
油	2 g	
キャベツ	35.3 g	短冊切り
にんじん	10.3 g	短冊切り
しめじ	11.8 g	小房に分ケ
青ピーマン	5.9 g	せん切り

- ①豚肉はすりおろしたしょうが、しょうゆで下味をつけて油で炒め
- ②キャベツ、しめじ、にんじんをか
- ③最後にピーマンを加え、炒め合



【中華スープ】

(幼児1人分) (切り方等)

鶏もも肉	10 g	1 cm角
豆腐	30 g	さいの目
チンゲンサイ	23.5 g	ざく切り
もやし	10.1 g	
中華スープ	120 g	
塩	0.2 g	

- ①スープに材料を入れて、柔らかく調味する。



4. 6. 4

子どもの2倍の分量です

酒、さとう、みりん、
ひる。

加える。
つける。



くになったら

