

はなぐみ 試食会レシピ

R7.5.31

【切り干し大根の煮つけ】

(幼児1人分)

(切り方等)

大人は子どもの2倍の分量です

切り干し大根	8 g	
鶏もも肉	20 g	
にんじん	10 g	短冊切り
さやいんげん	2 g	小口切り
揚げはん	5 g	短冊切り
きざみ昆布	0.5 g	
油	2 g	
さとう	2 g	
みりん	2 g	
しょうゆ	4 g	
削り節	1 g	

- ①切り干し大根は、温湯で戻してよく洗い、軽く水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- ②さやいんげんは下茹でしておく。きざみ昆布は戻しておく。戻し汁は出汁として使用する。
- ③油で鶏もも肉・にんじん・切り干し大根を炒めてだし汁を加え、調味料で調味する。
- ④きざみ昆布・揚げはんを加えて煮含める。
- ⑤仕上げにさやいんげんを散らす。

【みそ汁】

(幼児1人分)

(切り方等)

大人は子どもの2倍の分量です

豆腐	20 g	角切り
たまねぎ	16 g	スライス
えのきたけ	18 g	2.5cm幅
生わかめ	2 g	
葉ねぎ	2 g	小口切り
合わせみそ	7 g	
削り節	3 g	



- ①だし汁でたまねぎ・えのきたけを煮て、柔らかくなったら豆腐を加えて煮る。
- ②みそを溶き入れ、仕上げにわかめ・ネギを散らす。

