

【じゃがいもと鶏肉の揚げ煮】

*大人は子どもの2倍の分量です

(幼児1人分)	(切り方等)
じゃがいも	45 g 乱切り
かたくり粉	3 g
油	3 g
鶏むね肉	60 g 一口大
酒	1 g
かたくり粉	3 g
油	3 g
にんじん	10 g いちょう
さやいんげん	5 g 斜め小口
さとう	3 g
みりん	1 g
しょうゆ	2 g

- ①じゃがいもは下茹でして、かたくり粉をまぶして揚げる。鶏肉は酒をかけておき、同様に揚げる。
- ②にんじん・さやいんげんは下茹でしておく。
- ③★調味料を合わせて火にかけ、じゃがいも・にんじん・鶏肉とからめる。
- ④盛付けて、さやいんげんを散らす。

- 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・油揚げを加えて煮る。
- ②みそを溶き入れ、仕上げにネギを散らす。

【みそ汁】

(幼児1人分)	(切り方等)
豆腐	15 g 角切り
たまねぎ	28 g スライス
えのきたけ	20 g 2.5cm幅
油揚げ	1 g 短冊切り
葉ねぎ	2 g 小口切り
赤みそ	7 g
削り節	3 g

【マーボー豆腐】

*大人は子どもの2倍の分量です

(幼児1人分)	(切り方等)
豆腐	60 g 角切り
豚ひき肉	20 g
にんにく	0.1 g みじん切り
しょうが	0.4 g みじん切り
油	1 g
にんじん	16 g 粗みじん
たまねぎ	43 g 粗みじん
葉ねぎ	5 g 小口切り
みそ	5 g
さとう	3 g
しょうゆ	2 g
トマトケチャップ	2 g
中華スープ	80 g
かたくり粉	2 g
ごま油	0.2 g

- ①油を熱し、しょうが・にんにく・豚ひき肉・野菜を炒め、調味料を加えて調味し、豆腐・ねぎを加える。
- ②水溶きかたくり粉でとろみをつけ、香り

- ①ベーコンを鍋で炒める。スープを加える。
- ②スープに材料を入れて柔らかくなったら調味する。

【中華スープ】

(幼児1人分)	(切り方等)
ベーコン	10 g 短冊切り
はくさい	15 g 短冊切り
えのきたけ	10 g 子房に分ける
にんじん	10 g せん切り
コーン缶	5 g
中華スープ	120 g
塩	0.2 g



【白身魚のフリッター】

*大人は子どもの2倍の分量です

(幼児1人分)	(切り方等)
白身魚	40 g
塩	0.2 g
小麦粉	10 g
かたくり粉	3 g
卵	6 g
サラダ油	1 g
あおのり	0.1 g
ベーキングパウダー	0.6 g
塩	0.1 g
油	5 g
もやし	20 g

- ①魚に塩で下味をつける。
- ②卵・適量の水・小麦粉・かたくり粉塩を混ぜ合わせ、サラダ油、ベーキングパウダーを加え、さらに混ぜる。
- ③青のりを加えてさっと混ぜ合わせ、魚に衣をつけて、油で揚げる。
- ④茹でたもやしを添える。

- ①材料を柔らかくなるまでスープで煮る。
- ②調味料で調味し、茹でたグリンピースを散らす。

【野菜スープ】

(幼児1人分)	(切り方等)
ロースハム	10 g 短冊切り
はくさい	22 g ざく切り
たまねぎ	22 g スライス
にんじん	16 g いちょう
コーン缶	5 g
グリンピース	3 g
コンソメスープ	120 g
塩	0.2 g

