

【そぼろどんぶり】

(幼児1人分) (切り方等)

鶏ひき肉	40 g	
さとう	1 g	
みりん	2.0 g	
しょうゆ	3.0 g	
かたくり粉	1.0 g	
卵	35 g	○
塩	0 g	○
油	1 g	○
グリーンピース	3.0 g	下茹で

大人は子どもの2倍の分量です

- ①鶏ひき肉はさとう、みりん、しょうゆで炒めてそぼろにし、水溶きかたくり粉を加えて、とろみと照りをつける。
- ②卵は塩を入れ、炒り卵を作る。
- ③炊いたご飯の上に鶏そぼろ、炒り卵、グリーンピースを盛り付ける。



【のっぺい汁】

(幼児1人分) (切り方等)

油揚げ	4 g	短冊切り
さといも	24.0 g	いちよう切り
干し椎茸	1 g	スライス
ほうれん草	11 g	1.5cm幅
だいこん	11 g	いちよう切り
削り節	3 g	
しょうゆ	3 g	○
酒	1.0 g	○
塩	0 g	○
かたくり粉	1.0 g	

- ①油揚げは油抜きしておく。さといもは塩(分量外)でもんで、ぬめりを取っておく。干し椎茸は戻しておく。ほうれん草は下茹でしておく。
- ②だし汁に野菜類、油揚げを入れ、柔らかくなったら調味料で味を調べ、水溶きかたくり粉でとろみをつけて、ほうれん草を加える。

