

【豆腐の中華煮】

(幼児1人分)

(切り方等)

大人は子どもの2倍の分量です

とうふ	50 g	角切り
豚もも肉	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
はくさい	22 g	ざく切り
にんじん	10 g	短冊切り
玉ねぎ	10 g	スライス
油	1 g	
塩	0.1 g	○
酒	1 g	○
オイスターソース	0.8 g	○
中華スープ	40 g	○
かたくり粉	2 g	
ごま油	0.2 g	

- ①油を熱し、にんにくとしょうがを炒め、香りが出たら豚もも肉、にんじん、はくさい、玉ねぎを順に炒める。
- ②中華スープと○調味料を加えて、煮る。
- ③とうふを加え、火が通ったら水溶きかたくり粉でとろみをつけ、ご



【ばんさんすう】

(幼児1人分)

(切り方等)

はるさめ(乾)	5 g	
ロースハム	10 g	細切り
もやし	15 g	
みかん缶	10 g	
きゅうり	10 g	小口切り
さとう	1 g	} 合わせ調味料
しょうゆ	2 g	
酢	2 g	
ごま油	0.3 g	

- ①はるさめ、ロースハム、もやし、きゅうりをそれぞれ茹で、水気をよく絞る。みかん缶は汁を捨てる。
- ②材料を合わせ調味料で和える。

