

【肉とたけのこのこぶし煮】

	(幼児1人分)	(切り方等)
豚もも肉	30 g	1.5cm幅切り
たけのこ(水煮)	30 g	いちょう切り
にんじん	16 g	熱いいちょう切り
糸こんにゃく	10 g	2.5cm幅切り
さやえんどう	6 g	斜め切り
油	1 g	
さとう	2 g	
酒	2 g	
しょうゆ	3 g	
みりん	2 g	
かつお節	2 g	細かいもの

大人は子どもの2倍の分量です

- ①糸こんにゃくとさやえんどうは下茹でしておく。
- ②油を熱し豚肉を炒め、たけのこ、にんじん、糸こんにゃくも加えて炒める。
- ③水少々を加え沸騰したら、さとう、酒を入れ、ある程度煮てからみりん、しょうゆを加える。
- ④汁気がなくなったら、さやえんどうとかつお節を絡める。



【合わせみそ汁】

	(幼児1人分)	(切り方等)
豆腐	20 g	角切り
油揚げ	3 g	短冊切り
玉ねぎ	11 g	スライス
えのきたけ	11 g	2.5cm幅切り
生わかめ	3 g	
合わせみそ	6 g	
削り節	5 g	出汁をとる

大人は子どもの2倍の分量です

- ①だし汁で玉ねぎ、えのきたけ、油揚げを煮て、とうふを加える。
- ②火が通ったわかめを加え、みそを溶き入れる。

