

【五目きんぴら】

	(幼児1人分)	(切り方等)
鶏もも肉	20 g	
油	1 g	
切りごぼう(水煮)	25 g	
にんじん	16 g	せん切り
糸こんにゃく	10 g	2.5cm幅切り
揚げはん	10 g	短冊切り
グリーンピース(冷凍)	3 g	茹でる
しょう油	3 g	
さとう	2 g	
みりん	2 g	
白ごま	0.5 g	
ごま油	0.2 g	

* 大人は子どもの2倍の分量です

- ①糸こんにゃくは下茹でしておく。
- ②油で鶏肉を炒め、グリーンピース、白ごま以外の材料を炒め合わせる。
- ③火が通ったら調味料を加え、味を調える。
- ④仕上げにごまを加え、ごま油で香り付けをし、グリーンピースを散らす。



【合わせみそ汁】

	(幼児1人分)	(切り方等)
とうふ	20 g	角切り
たまねぎ	11 g	スライス
しめじ	12 g	小房に分ける
葉ねぎ	3 g	小口切り
合わせみそ	6 g	
削り節	3 g	出汁をとる

- ①だし汁で玉ねぎ、しめじを煮る。
- ②具材が柔らかくなったら、豆腐を入れ一度沸騰させる。
- ③みそを溶き入れる。
- ④仕上げに葉ネギを散らす。

