

ぎせい豆腐(卵)			(幼児 1 人分の分量) *大人は 2 倍にしてください
材 料	分 量	備 考	作 り 方
木綿豆腐	50 g		人参は千切り、干しいたけはぬるま湯で戻してから千切りにし、ひじきも水で戻して水気を切っておく。 鍋にサラダ油を熱して鶏ひき肉を炒め、火が通ってポロポロになったら を加えて炒める。 に豆腐を崩しながら加え、砂糖としょうゆで味付けをする。 溶き卵に を加えて混ぜ、天板またはフライパンに流し入れて焼く。
鶏ひき肉	10 g		
人 参	7 g	千切り	
干しいたけ	0.5 g	千切り	
ひじき	0.3 g	もどす	
サラダ油	適宜	炒め油	
砂糖	1.5 g	小さじ1/2	
しょうゆ	2 g	小さじ1/3	
グリーンピース	5 g		
鶏卵	20 g	1/3個	
			エネルギー 103kcal たんぱく質 8.2g 脂質 5.6g カルシウム 79mg 鉄 1.2mg 食塩相当量 0.4g



料理名の後の（ ）の食品は特定原材料のうち使用している食品です。