


信田煮 (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
油あげ(いなり用1/2)	15 g		<p>油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、半分に切って袋状にしておく。ひじき、干し椎茸は水で戻し、千切りにする。人参も千切りにする。</p> <p>鍋にサラダ油を熱して鶏ひき肉を炒め、人参、干し椎茸、ひじきを入れて炒め合わせ下味をつける。豆腐は茹でこぼして、水気を切っておく。</p> <p>を混ぜて粗熱がとれたら溶き卵を加え、混ぜ合わせる。これを油揚げに詰めて、口を楊枝で止める。</p> <p>鍋にだし汁と調味料を加え、煮立てた中に を入れて煮含める。豆腐から水が出るので、煮汁の水分は控えめがよい。</p> <p>たくさん作るときは、 で油揚げの端を切って長い袋状にし、 の外をつめ、口を楊枝で止めて煮る。煮えたら4等分に切って盛り付ける。</p> <div style="text-align: center;">  </div>
押し豆腐	50 g		
鶏ひき(もも皮なし)	15 g		
人参	15 g	千切り	
干し椎茸	0.4 g	"	
ひじき	0.3 g	"	
サラダ油	適宜		
砂糖(上白)	1 g	炒め調味料	
しょうゆ	1.5 g	" 小さじ1/4	
鶏卵	15 g	つなぎ	
砂糖(上白)	1 g	煮汁用	
しょうゆ	2 g	" 小さじ1/3	
みりん	1 g	"	
だし汁	25 g	"、適量	
楊枝	1本	口を閉じる	
			エネルギー：160kcal たんぱく質：11.1 g 脂質：10.0 g カルシウム：122mg 鉄：1.6mg 食塩相当量：0.6 g

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。