

# 豆腐の中華炒め

(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
押し豆腐	35 g	
豚もも薄切り	15 g	
にんにく	少々	みじん切り
白菜	10 g	一口大
人参	10 g	いちょう切り
たけのこ(茹で)	8 g	短冊切り
干椎茸	0.5 g	みじん切り
ごま油	適宜	炒め油
戻し汁 + だし汁	16.5 g	調味液
砂糖(上白)	7 g	＃ 大さじ1弱
しょうゆ	1.3 g	＃ 小さじ1/4
塩	少々	＃
片栗粉	1 g	溶き片栗粉
水	1 g	＃

## 作 り 方

豆腐は水切りし、食べやすい大きさに切る。豚肉は繊維と直角に包丁を入れて食べやすい大きさに切る。水で戻した干し椎茸はみじん切りにする。

にんにくはみじん切り、白菜は食べやすい大きさのざく切り、人参はいちょう切り又は短冊切り、たけのこは短冊切りにする。油でにんにくを炒めて香りがでたら、豚肉を炒め、白菜、人参、たけのこ、椎茸を加えて炒める。火が通ったら、豆腐を加えさらに炒める。

具に火が通ったら、調味料をすべて加えひと煮立ちさせ、溶き片栗粉でとろみを付ける。



エネルギー：75kcal      たんぱく質：6.0g      脂質：3.8g  
カルシウム：52mg      鉄：0.5mg      食塩相当量：0.3g

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。