

揚げ団子の甘辛和え			幼児1人、大人2人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材 料	分 量	備 考	作 り 方
豚ひき肉	200g		①玉ねぎと人参はみじん切りにする。 ②ボールに、ひき肉、玉ねぎ、人参、豆乳、塩を入れて混ぜ合わせる。 ③②をひと口大の団子状に成形し、油で揚げる。 ④鍋にだし汁、砂糖、しょうゆを入れてひと煮し、水溶き片栗粉でとろみをつけてあんだれを作る。 ⑤揚げた肉団子にあんだれをからめる。
玉ねぎ	小1/2個（約75g）	みじん切り	
人参	1/3本（約50g）	//	
豆乳	小さじ2		
塩	小さじ1/2		
油	適宜		
だし汁	50ml		
砂糖	大さじ1と1/2		
しょうゆ	小さじ2		
片栗粉	小さじ1/2		
水	小さじ1/2		
			エネルギー 143kcal たんぱく質 7.5g 脂質 11.0g カルシウム 9mg 鉄 0.5mg 食塩相当量 0.3g

