

揚出豆腐のそぼろあん			(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
豆腐	60 g	一口大	豆腐は食べやすい大きさに切り、塩、片栗粉をはたく。 を油を熱したフライパン、または揚げなべで揚げる。 人参は食べやすい大きさの千切り、玉ねぎは 5 mm 程度の くし切りにする。 鶏ひき肉と をフライパンまたは小鍋で炒め、肉に火が通ったら と調味液を加えて煮る。 煮えたら、溶き片栗粉でとろみを付ける。
塩	少々		
片栗粉	3 g	小さじ 1	
油	4 g	小さじ 1	
鶏ひき肉	15 g	そぼろあん用	
玉ねぎ	8 g	"	
人参	10 g	"	
サラダ油	適宜	"	
しょうゆ	2 g	小さじ 1/3	
砂糖	2 g	小さじ 2/3	
酒	1 g		
だし汁	10 g	小さじ 2	
片栗粉	1 g	溶き片栗粉	
水	1 g	"	
			エネルギー 135kcal たんぱく質 7.4 g 脂質 8.7 g カルシウム 62mg 鉄 1.1mg 食塩相当量 0.3 g