

まさご揚げ			(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
押し豆腐	40 g		<p>ひき肉をこね、人参と玉ねぎはみじん切りにし、しらす干しは茹でる。 水切りした豆腐に と片栗粉、塩、しょうゆを加えてこね 団子状に丸めて、油で揚げる。 鍋に、だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、酒を入れて火に かけ、溶き片栗粉でとろみを付ける。 に揚げた を入れ、あんをからませたら皿に盛り付ける。</p>
鶏ひき(もも皮なし)	20 g		
人参	7 g	みじん切り	
玉ねぎ	7 g	"	
しらす干し	5 g	ゆでる	
片栗粉	3 g	小さじ1	
塩	0.1 g	調味	
しょうゆ	0.3 g	タネ、調味	
油	適宜	揚げ油	
だし汁	10 g	あん	
しょうゆ	1.5 g	"	
みりん	2 g	"	
砂糖(上白)	1 g	"	
酒	1 g	"	
片栗粉	0.5 g	溶き片栗粉	
水	0.5 g	"	
			エネルギー 128kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 8.1 g カルシウム 60mg 鉄 0.9mg 食塩相当量 0.5 g

