

麻婆豆腐			(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	55 g	一口大	<p>水切りした豆腐は一口大、人参はいちょう切り、長ねぎ、ピーマンは粗みじん切り、にんにくはみじん切りにする。鍋に油を熱し、ひき肉を炒めてから、 を入れさらに炒め、水と中華コンソメを加え煮る。香りづけのごま油と調味液を加えてひと煮立ちさせ、溶き片栗粉でとろみを付けたら皿に盛る。</p>
豚ひき肉(もも)	20 g		
人参	10 g	いちょう切り	
長ねぎ	15 g	粗みじん切り	
にんにく	少々	みじん切り	
サラダ油	適宜	炒め油	
ごま油	適宜	炒め油・香りづけ	
砂糖(上白)	1.7 g	調味液	
しょうゆ	2g	"	
淡色辛みそ(信州みそ等)	0.85 g	"	
酒	1.7 g	"	
水	5 g	"	
片栗粉	1.3 g	溶き片栗粉	
水	1.3 g	"	
			エネルギー 125al たんぱく質 8.0 g 脂質 8.2 g カルシウム 62mg 鉄 1.2mg 食塩相当量 0.4 g

