青菜と豆腐のﾁｬﾝﾌﾟﾙｰ

(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	50ｇ	
豚もも肉	8ｇ	一口大
チンゲン菜	20ｇ	〃
もやし	10ｇ	〃
生姜	少々	みじん切り
サラダ油	適宜	炒め油
しょうゆ	1.5ｇ	小さじ1/4
塩	少々	
こしょう	少々	
糸けずり	0.5ｇ	

作　り　方

①豆腐は水切りし、食べやすい大きさに切る。豚肉は一口大、チンゲン菜は食べやすい大きさのざく切り、もやしはざく切り、生姜はみじん切りにする。

②豚肉を油で炒め、火が通ったら、生姜、チンゲン菜の茎、豆腐を炒める。

③チンゲン菜の葉、もやしを加えて炒め合わせ、塩、こしょう、しょうゆで調味し、最後に糸けずりを加えて混ぜ合わせる。

エネルギー：98kcal　たんぱく質：8.8ｇ　脂質：6.0ｇ
カルシウム：83mg　鉄：0.9mg　食塩相当量：0.5ｇ

※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。