大豆入り筑前煮

(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
鶏もも皮なし（小間）	15ｇ	
大豆（水煮）	10ｇ	
人参	15ｇ	乱切り
さといも	15ｇ	一口大
ごぼう	15ｇ	乱切り
こんにゃく	15ｇ	一口大
生椎茸	3ｇ	
サラダ油	適宜	
だし汁	10ｇ	小さじ2
砂糖	2ｇ	小さじ2/3
しょうゆ	2.5ｇ	小さじ1/2弱
酒	1ｇ	
さやいんげん	2ｇ	

作　り　方

①人参は乱切り、さといもは一口大に切る。ごぼうは乱切りにして水につけ、あくを抜く。こんにゃくは一口大に切り、茹でてあくをぬく。生椎茸は食べやすい大きさに切る。
さやいんげんは筋をとり、さっと茹でておく。
②鍋に油を熱して肉を炒め、火が通ったら残りの材料を加えてかるく炒める。
③だし汁と調味料を加えて、煮汁がなくなるまで煮る。
④器に盛り付けて、さいごにさやいんげんをちらす。

エネルギー：68kcal　たんぱく質：4.9ｇ　脂質：2.3ｇ
カルシウム：26mg　鉄：0.5mg　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。