豆腐ステーキ野菜あんかけ

(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	
塩	少々	豆腐下味
こしょう	少々	〃
片栗粉	4ｇ	豆腐にまぶす
サラダ油	適宜	豆腐炒め油
玉ねぎ	10ｇ	千切り
ピーマン	5ｇ	〃
人参	5ｇ	〃
鶏ひき肉	1.5ｇ	
サラダ油	適宜	野菜炒め油
だし汁	8ｇ	野菜調味液
砂糖(上白)	1.5ｇ	〃小さじ1/2
しょうゆ	1.5ｇ	〃小さじ1/4
塩	少々	〃
片栗粉	0.5ｇ	溶き片栗粉
水	0.5ｇ	〃

作　り　方

①豆腐は水切りし、塩、こしょうで下味をつける。
②①の豆腐に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
③玉ねぎ、ピーマン、人参は千切りにする。油を熱した鍋でひき肉を炒め、さらに野菜類を炒める。
④野菜に火が通ったら、調味液を加えて調味し、溶き片栗粉でとろみを付ける。
⑤皿に②を盛り付け、あんかけをかける。

エネルギー：113kcal　たんぱく質：5.5ｇ　脂質：6.5ｇ
カルシウム：66mg　鉄：0.6mg　食塩相当量：0.4ｇ

※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。