


## 豆腐と豚肉の旨煮

(幼児1人分の分量) \*大人は2倍にしてください

材 料			作 り 方		
材 料	分 量	備 考			
豚もも肉薄切り	20 g	一口大	<p>肉は繊維を切るように食べやすい大きさに切る。水気を切った豆腐は食べやすい大きさに切る。生姜はみじん切り、白菜は食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは食べやすい大きさに切って茹でておく。椎茸は細切りにする。</p> <p>鍋に油を熱し、生姜と肉を炒める。</p> <p>肉に火が通ったら、ブロッコリー以外の火の通りにくい野菜を加えて炒め、残りの野菜も加えて炒める。溶き片栗粉でとろみをつけ、ブロッコリーを加えてなじませる。</p> <p>調味液の水分量は、豆腐からでる水の様子を見て、足りない場合は水を加える。</p>		
生姜	0.5 g	みじん切り			
押し豆腐	50 g				
生しいたけ	3 g	細切り			
白菜	20 g	一口大			
ごま油	2 g	炒め油			
パイオン	0.3 g	調味液			
しょうゆ	2.5 g	" 小さじ1/2			
みりん	1 g	"			
酒	1 g	"			
片栗粉	0.5 g	溶き片栗粉			
水	0.5 g	"			
ブロッコリー	8 g	一口大			
					
			エネルギー：105kcal	たんぱく質：8.2 g	脂質：6.2 g
			カルシウム：74mg	鉄：0.8mg	食塩相当量：0.5 g

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。