生揚げのそぼろ煮

(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
生揚げ	40ｇ	
A 砂糖(上白)	1.5ｇ	小さじ1/2
A しょうゆ	1.5ｇ	小さじ1/4
A だし汁	15ｇ	大さじ1
人参	15ｇ	千切り
玉ねぎ	10ｇ	くし形切り
鶏ひき(もも皮なし)	12ｇ	
サラダ油	適宜	炒め油
B 砂糖(上白)	0.8ｇ	
B しょうゆ	1.6ｇ	〃
B だし汁	15ｇ	〃
片栗粉	0.7ｇ	溶き片栗粉
水	0.7ｇ	〃

作　り　方

①生揚げは熱湯をかけて油抜きをし、食べやすい大きさに切る。
人参は食べやすい大きさの千切り、玉ねぎは５mm程度の
くし形に切る。

②生揚げは調味液A（砂糖、しょうゆ、だし汁）で煮下味をつけ
おく

③鶏ひき肉、人参、玉ねぎを油で炒める。肉に火が通ったら②と
調味液B(砂糖、しょうゆ、だし汁）を加えて煮る。

④煮えたら、溶き片栗粉でとろみを付ける。

エネルギー：104kcal　たんぱく質：7.1ｇ　脂質：5.7ｇ
カルシウム：104mg　鉄：1.2mg　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。