

麻婆豆腐

(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

作り方

押し豆腐

55 g

一口大

豚ひき肉(もも)

20 g

人参

5 g

いちょう切り

長ねぎ

15 g

粗みじん切り

ピーマン

8 g

"

にんにく

少々

みじん切り

サラダ油

適宜

炒め油

水

20 g

スープ

中華コンソメ

0.2 g

"

ごま油

1 g

香りづけ

砂糖(上白)

1.5 g

調味液 小さじ1/2

しょうゆ

2g

" 小さじ1/3

淡色辛みそ(信州みそ等)

1 g

"

酒

1.5 g

"

片栗粉

1.3 g

溶き片栗粉

水

1.3 g

"

水切りした豆腐は一口大、人参はいちょう切り、長ねぎ、ピーマンは粗みじん切り、にんにくはみじん切りにする。
鍋に油を熱し、ひき肉を炒めてから、 に入れ火を通す。
水と中華コンソメを加え煮る。
香りづけのごま油と調味液を加えてひと煮立ちさせ、溶き片栗粉でとろみを付けたら皿に盛る。



エネルギー：127kcal

たんぱく質：7.8 g

脂質：7.4 g

カルシウム：76mg

鉄：0.9mg

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。