

| 揚げ豆腐のそぼろあん | | | 幼児1人、大人2人分の分量（栄養価は幼児1人あたり） |
|------------|-------------|--------|--|
| 材 料 | 分 量 | 備 考 | 作 り 方 |
| 豆腐 | 1丁 | 一口大 | ①豆腐は食べやすい大きさに切り、塩、片栗粉をはたく。 ②①を油を熱したフライパン、または揚げなべで揚げる。 ③人参は食べやすい大きさの千切り、玉ねぎは5mm程度のくし切りにする。 ④鶏ひき肉と③を、油を熱したフライパンまたは小鍋で炒め、肉に火が通ったら②と調味液を加えて煮る。 ⑤煮えたら、水溶性片栗粉でとろみを付ける。 |
| 塩 | 少々 | | |
| 片栗粉 | 大さじ2 | 小さじ1 | |
| 油 | 大さじ2 | 小さじ1 | |
| 鶏ひき肉 | 75g | そぼろあん用 | |
| 玉ねぎ | 小1/4個（約40g） | // | |
| 人参 | 1/3本（約50g） | // | |
| サラダ油 | 小さじ1 | // | |
| しょうゆ | 小さじ2 | | |
| 砂糖 | 大さじ1 | | |
| 酒 | 小さじ1 | | |
| だし汁 | 50ml | | |
| 片栗粉 | 小さじ2 | 水溶性片栗粉 | |
| 水 | 小さじ1 | // | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | エネルギー 135kcal たんぱく質 7.4g 脂質 8.7g カルシウム 62mg 鉄 1.1mg 食塩相当量 0.3g |