炒り豆腐			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
押し豆腐	1丁	木綿、絹豆腐で代用可	①いんげんは1cm大、玉ねぎは薄切り、人参は細切り、 　干椎茸はお湯で戻して千切りにする。 ②油で鶏ひき肉を炒め、色が変わってきたら①も加えて炒める。 ③調味料、だし汁、押し豆腐を入れ、木べら等で潰しながら炒める。 ④数分炒めて完成。 ＊押し豆腐がない場合は、木綿豆腐や絹豆腐で代用できます。 　その場合は、水をしっかり切ってからご使用ください。 　水切りが足りないと、水っぽい仕上がりになってしまいます。
鶏ひき肉	100ｇ		
玉ねぎ	小1/2個（約75g）	薄切り	
人参	1/2本（約75g）	細切り	
さやいんげん	4本（約25ｇ）	1cm大	
干椎茸	2.5ｇ	千切り	
油	大さじ1	炒め用	
砂糖	大さじ1	調味料	
しょうゆ	小さじ2	〃	
みりん風調味料	小さじ2	〃	
だし汁	50ml	適宜	
			エネルギー 94kcal　たんぱく質 7.0g　脂質 4.8g カルシウム 57mg　鉄 1.0mg　食塩相当量 0.3g