


豆腐のそぼろ煮			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	一口大	①豆腐は一口大、玉ねぎ、ピーマンは粗みじん切りにする。 ②鍋に油を熱し、ひき肉を炒めてから①を入れてさらに炒める。 ③砂糖、しょうゆ、酒、水を加えてひと煮立ちさせ、水溶性片栗粉でとろみを付けたら皿に盛る。 *押し豆腐が手に入らない場合… ・木綿豆腐をキッチンペーパーで包んで耐熱容器に入れ、電子レンジで3分ほど加熱する。 ・新しいキッチンペーパーで包み直し、しばらく置いておく。（熱いのでやけどに注意！）
鶏ひき肉	100g		
ピーマン	1個（約25g）	粗みじん切り	
玉ねぎ	小1/2個（約75g）	粗みじん切り	
油	小さじ1	炒め油	
砂糖	大さじ1		
しょうゆ	小さじ2		
酒	小さじ1と1/2		
水	大さじ1と1/2	適宜増減	
片栗粉	小さじ2	水溶性片栗粉	
水	小さじ1	//	
			
			エネルギー 92kcal たんぱく質 8.0g 脂質 4.7g カルシウム 56mg 鉄 1.1mg 食塩相当量 0.3g