

麻婆豆腐			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（約300g）	一口大	①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。 ②鍋に油を熱し、ひき肉を炒めてから、①を入れさらに炒める。 ③香りづけのごま油と調味液を加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみを付けたら皿に盛る。
豚ひき肉(もも)	100g		
人参	1/3本（約50g）	いちょう切り	
長ねぎ	3/4本（約75g）	粗みじん切り	
ピーマン	1/2個（約15g）	〃	
にんにく	1かけ	チューブなら小さじ1	
サラダ油	小さじ1/2	炒め油	
ごま油	小さじ1/2	香りづけ	
砂糖	大さじ1	調味液	
しょうゆ	小さじ2	〃	
みそ	小さじ2/3	〃	
酒	小さじ1と1/2	〃	
水	小さじ5	〃	
片栗粉	小さじ2	水溶き片栗粉	
水	小さじ1強	〃	
			エネルギー 125al たんぱく質 8.0g 脂質 8.2g カルシウム 62mg 鉄 1.2mg 食塩相当量 0.4g

