

麻婆豆腐丼

材料(幼児4人分)

- ごはん…適量
- 木綿豆腐…1/2丁
- 豚ひき肉…160g
- 玉ねぎ…1/2個
- 人参…1/4本
- ニラ…2株
- 生姜…少々
- にんにく…1片
- 油…少々
- みそ…小さじ2強
- ケチャップ…小さじ1/2
- しょうゆ…小さじ3/4
- 塩…少々
- 片栗粉…小さじ2と1/2
- 水…大さじ4と1/2
- ごま油…少々

作り方

- ① 豆腐は水切りし、サイコロ状にカットする。
- ② にんにく・生姜はみじん、玉ねぎ・人参は粗みじん、ニラは細かめに切る。
- ③ 油をひき、にんにく・生姜→豚肉→玉ねぎ・人参の順で炒めていく。
- ④ ③に調味料と水を加え、肉と野菜に火が通ったら片栗粉でとろみをつけ、豆腐・ニラを加えて火を通す。
- ⑤ ④をごはんにのせて完成。

POINT!

- ☆ この一品で肉も野菜も大豆製品もとれ、一食が完結できます。
- ☆ カルシウムを多く摂取することができます。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 335 kcal たんぱく質 15.0g カルシウム 70mg

