

厚揚げのそぼろ煮

材料(幼児4人分)

- 厚揚げ…150g
- 豚ひき肉…80g
- 長ねぎ…1/4本
- おろし生姜…少々
- 油…小さじ1
- 酒…小さじ1
- 砂糖…小さじ1
- しょうゆ…大さじ1
- 片栗粉…小さじ1



作り方

- ① 厚揚げは一口大に切る。長ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、ひき肉と野菜を炒める。
- ③ 厚揚げを加えて炒め、調味料と水（分量外）を加えて煮る。
- ④ 味がしみたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

POINT!

- ☆ 大豆製品の鉄は体内に吸収されにくいため、動物性たんぱく質（肉や魚）やビタミンC（野菜）と合わせると、吸収率がアップします。
- ☆ ニラや人参などを加えると、さらに彩りと栄養価がよくなります。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 114kcal たんぱく質 7.6g 鉄 1.2mg

