

麻婆豆腐



材料(幼児4人分)

- 木綿豆腐…180g
- 豚ひき肉…80g
- 長ねぎ…1/4本
- 人参…1/6本
- ごま油…小さじ1
- 水…1/4カップ
- 酒…小さじ1
- 砂糖…小さじ1.5
- しょうゆ…小さじ1
- みそ…小さじ1
- 片栗粉…小さじ2

作り方

- ① 豆腐はさいの目切りにし、水切りをしておく。長ねぎ、人参はみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、豚ひき肉を炒める。
- ③ 長ねぎを加え、さらに炒める。
- ④ 豆腐、水、調味料を加えて煮る。
- ⑤ 最後に片栗粉でとろみをつけて、できあがり。

POINT!

- ◇ 豆腐は一度ゆでてから使うと煮崩れしにくくなります。
- ◇ きのこと類を足すとビタミンDがとれ、栄養価がアップします。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー132kcal たんぱく質 9.0g カルシウム 63mg 鉄 1.1mg

