

# ひじきと高野豆腐の煮物



## 材料(幼児4人分)

- ひじき(乾)…6g
- 高野豆腐…1枚(8g)
- 人参…1/3本
- しょうゆ…小さじ2
- 酒…小さじ1
- 砂糖…小さじ1
- だし汁…50ml

## 作り方

- ① ひじきは水に戻しておく。高野豆腐も水に戻し、1cm角に切る。
- ② 人参は千切りにする。
- ③ 鍋にだし汁、調味料を入れて温めて①、②を加えて煮る。

## POINT!

- ◇ 小分けにして冷凍保存しても便利ですが、常備野菜としてまとめて作っておくと冷蔵庫で1週間程度保存ができます。
- ◇ 高野豆腐はカット済みの物を使用すると時短になります。

## 栄養価(幼児1人分)

エネルギー 46kcal たんぱく質 3.2g カルシウム 45mg

