

徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

大豆入りひじきの炒り煮



材料

食品名	こども1人分 (g)	作りやすい量 (6人分)	目安量
めひじき(干)	2.5	15	
鶏もも肉	10	60	
ちくわ	8	48	
にんじん	8	48	1/4本
大豆水煮	15	90	
糸こんにゃく	10	60	
サラダ油	1	6	大さじ1/2
砂糖	2	12	小さじ4
濃口しょうゆ	2.5	15	大さじ1弱
みりん	0.5	3	小さじ1/2

作り方

- ① めひじきは、水につけて戻す。鶏肉は小さく切り、ちくわは半月切り、にんじんはせん切りにする。水煮大豆はさっと洗う。糸こんにゃくは小さく切り、下茹でをする。
- ② 油を熱し、鶏肉、にんじん、ちくわ、糸こんにゃく、ひじきを炒める。
- ③ 調味料、水煮大豆を加え、味がしみるまで煮る。

～メモ～

見た目の黒いひじきは、入所(園)した当初は苦手なお子さまも多いようですが、見慣れる、食べ慣れることで好きな食材に変わっていきます。ご家庭でも、周りの大人が美味しく食べるところを見せ、子どもの興味を誘ってください♪

徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

厚揚げのポークチャップ風



材料

※副菜の分量です。

食品名	こども1人分 (g)	作りやすい量 (6人分)	目安量
豚肉	10	60	
厚揚げ	18	108	
たまねぎ	15	90	1/2個
こまつな	10	60	2株
にんじん	7	42	1/5本
しめじ	7	42	1/2袋
サラダ油	1	6	大さじ1/2
トマトピューレ	4	24	小さじ4
ケチャップ	6	36	大さじ2
砂糖	0.3	1.8	小さじ1/2
コンソメ	0.2	1.2	小さじ1/2
塩	少々	少々	
片栗粉	0.7	4.2	大さじ1/2

作り方

- ① たまねぎ、にんじんはせん切り、こまつな、しめじは食べやすい大きさに切る。豚肉は一口大に切る。厚揚げは食べやすい大きさに切り、油抜きする。
- ② 油を熱し、豚肉、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじを炒める。
- ③ 調味料、厚揚げを加え炒める。
- ④ 水溶き片栗粉を加えて仕上げる。

～メモ～

大豆から作られた豆腐や厚揚げなどの大豆製品は、たんぱく質やカルシウム、鉄が豊富に含まれています。ケチャップ味でお子さまも美味しくいただけます。トマトピューレがなければ、ケチャップを少し多めに加えてもOK!