

徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

豆腐と青菜のチャンプルー



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
豆腐	30	180	
豚肉	10	60	
酒	1	6	小さじ1
こまつな	25	150	2/3束
にんじん	7	42	1/4本
サラダ油	0.5	3	小さじ1弱
濃口しょうゆ	1.5	9	大さじ1/2
塩	0.1	0.6	
卵	15	90	Mサイズ2個
ごま油	0.5	3	小さじ1弱

作り方

- ① こまつなは食べやすい大きさに切り、にんじんはせん切りにする。豚肉は一口大に切る。豆腐は適当な大きさに切り、水気を切っておく。
- ② 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん、こまつなを加える。
- ③ 火が通ったら調味し、豆腐を加えて1,粗くくずしながら炒める。
- ④ 溶き卵を加えて炒め、最後にごま油を加えて仕上げる。

～メモ～

大豆は色々な食材に変身します。豆腐、高野豆腐、厚揚げ、油揚げ、きな粉、豆乳、おから、みそ、しょうゆ…食卓を見渡し、「これは何が変身したのかな?」と会話を楽しみながら、食材に触れてみてください♪

徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

青菜の白和え



材料

食品名	こども1人分 (g)	作りやすい量 (6人分)	目安量
青菜	33	198	1束
にんじん	8	48	1/4本
糸こんにゃく	8	48	
豆腐	25	150	
砂糖	1.8	10.8	大さじ1
みそ	4	24	小さじ4
すりごま	1	6	大さじ1

作り方

- ① 青菜は食べやすい大きさに切り、にんじんはせん切りにする。糸こんにゃくは小さく切る。豆腐は適当な大きさに切り、茹でて、水気を切っておく。
- ② 青菜、にんじん、糸こんにゃくをそれぞれ茹で、冷ましておく。
- ③ 砂糖、みそ、すりごま、豆腐をすり合わせる。
- ④ 水気を切った②を③で和える。

～メモ～

青菜や豆腐を使用するため、たんぱく質、カルシウム、鉄、食物繊維が摂取できる献立です。