

炒り豆腐

(1 人分)
エネルギー 109kcal
タンパク質 7.5g

(主材料)
豆腐・人参・鶏挽肉
(調理時間) 20分

☆ほんのり甘くご飯によく合う豆腐の料理です！溶き卵を入れても美味しいです☆

《材料・分量》 子供 6 人分 (大人 約 4 人分) *分量は廃棄量を含みます。

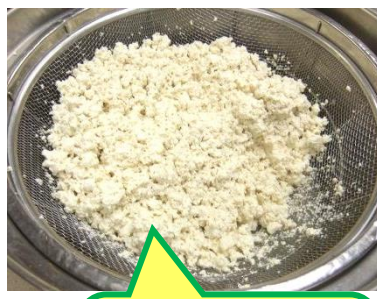
木綿豆腐	240g	油	9g (大さじ 2/3)
玉葱	100g (中 1/2 個)	みりん	12g (大さじ 2/3)
人参	60g (中 2/3 本)	砂糖	3g (小さじ 1)
鶏挽肉	150g	醤油	18g (大さじ 1)

※調味料については、大量に作る保育園の量なので、ご家庭では加減して下さい。

【 作り方 】 * 子どものお手伝いできそうなところ



① 木綿豆腐を熱湯でさっと茹で、ザルにあげ水分を取る。



保育園では、大量の豆腐を使用するため、マッシャーを使い細かくしています。



② 人参：流水で洗い、皮をむき、長さ 1.5~2cm のせん切り、玉ねぎ：皮をむき、洗って、幅 2cm 位の薄切りにする。



③ 鍋やフライパンに油を熱し ② を入れよく炒める。

ポイント
調味料を入れた後は、野菜が柔らかくならないので、先によく炒めておきます！
炒めても野菜がかたい場合は、蓋をして弱火にし、蒸し煮にすると柔らかくなりやすいです。



④ ③ に鶏挽肉を加え、かたまりが無くなるようヘラ等でほぐしながらよく炒める。



⑤ 肉に火が通ったら①を加え、ヘラ等で細かくほぐしながら、全体を混ぜる。調味料 A を加えて、中火で汁が少し残る程度まで炒める。



出来上がり！



☆区立保育園の献立例☆



ご飯・炒り豆腐・胡麻和え
田舎風味噌汁・果物(りんご)