



## 保育所の給食レシピ 『高野とじゃが芋の含め煮』

《材料(幼児4人分)》

・高野豆腐(乾いた状態で)	32g(大2枚程度)	・鶏もも肉	80g
・じゃが芋	80g	・玉ねぎ	80g
・人参	40g	・三度豆又はグリーンピース	20g
・だし汁	適宜	・砂糖	8g(大さじ1弱)
・しょう油(淡)	12g(小さじ2)		

《作り方》

1. 高野豆腐は大きいものを使用する場合は、パッケージに書いてある戻し方でもどしてやわらかくしてから食べやすい一口大に切る。(小さい高野豆腐の場合は戻さず使うことができます。)
2. 鶏肉は一口大に切る。人参はいちょう切り、玉ねぎは太目のうす切り、じゃが芋は高野豆腐ぐらいに切る。
3. 鶏肉、野菜をひたひたのだし汁で煮て、砂糖、しょう油で調味し、高野豆腐を加えて煮含める。
4. 仕上げにゆでた三度豆を切ったものまたはグリーンピースを加える。

\* 仕上げに溶き卵を加えてもよい。

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	123Kcal
・たんぱく質	8.2g
・脂質	5.5g

\* 写真は、絹さやを使用しています。

