



## 今月のレシピを紹介します

### ★高野豆腐のふわふわ煮★

#### 材料 子ども4人分

高野豆腐	2個		
鶏もも肉	50g	だし	
しいたけ	2枚	しょうゆ	大さじ1
人参	1/2本	酒	小さじ1
チンゲン菜	1株	砂糖	小さじ2
卵	2個	食塩	少々

1人あたり栄養価  
124 Kcal たんぱく質9.6 g  
脂質7.2 g 塩分 0.9 g



koritouhuhuwahwani

高野豆腐は熱湯に浸して戻すと、  
水で戻した時よりもやわらかく  
ふわふわに仕上がります、ぜひ  
お試しください。

#### 作り方

- ① 高野豆腐はたっぷりの水(熱湯)とともにボウルに入れて戻し、一口大に切る。
- ② しいたけはスライス、人参はいちよう切り、チンゲン菜はざく切りにする。
- ③ だし汁に鶏肉・野菜を加えて煮立たせ、中火で5分煮、高野豆腐を加えてさらに5分煮る。  
調味料を加えて煮立たせ、弱火で15分ほど煮る。
- ④ 仕上げに溶き卵を加えて加熱する。

### ★岩石揚げ★

#### 材料 子ども4人分

大豆(乾燥)	30g	小麦粉	50g
ひじき(乾燥)	2g	しょうゆ	小さじ1
かちり	10g	砂糖	小さじ1
さつまいも	70g	水・揚げ油	
豆腐	50g		

1人あたり栄養価  
117 Kcal たんぱく質1.8 g  
脂質2.4 g 塩分 0.2 g

歯や骨を作るカルシウムたっぷりのメニューです、よくかんで食べることで強い体を作ります。



gansekiage

#### 作り方

- ①大豆は、洗ってたっぷりの水に一晩つけてもどす。
- ②ひじきは、洗って水に20分ほどつけて戻す。
- ③さつまいもは、1 c m程度の角切りにして、10分以上水に浸す。
- ④ボウルにすべての材料を混ぜる。衣がかたい場合は様子を見ながら水を大さじ1杯程度加える。(衣が具にまとわりつくくらいが目安)
- ⑤8等分してスプーンですくい、180度の油で揚げる。