

2月

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 |
| しいたけ | 2枚 |
| 人参 | 1/2本 |
| チンゲン菜 | 1株 |
| 卵 | 2個 |

| | |
|------|------|
| だし | |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 酒 | 小さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| 食塩 | 少々 |

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



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、人参はいちょう切り、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。

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 cm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。