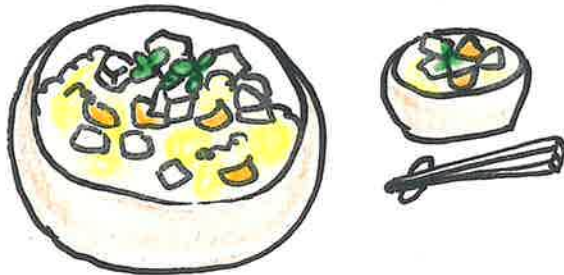


保育園給食
おすすめレシピ

高野豆腐の卵とじ



ゆかせんせいのおススメ一言

フツウの豆腐でもOKです。
豆腐と卵がフワフワ～
味つけも優しく
ホッとすることができました。



<栄養価（幼児1人あたり）>

エネルギー	カルシウム	食塩
146kcal	68mg	0.9g

<材料 4人分（大人2人+幼児2人分）>

高野豆腐 36g（大2個）
 鶏ひき肉 60g
 玉ねぎ 120g（大1/3個）
 にんじん 30g（2～3cm長さ）
 みつば 12g（5～6本）
 卵 240g（4～5個）
 油 9g（小さじ2）
 砂糖 18g（大さじ2）
 薄口しょうゆ 24g（小さじ4）
 だし汁 240g（カップ1・1/4）

<作り方>

1. 高野豆腐はぬるま湯で戻し、よく洗って絞り1cm角に切る。
2. 玉ねぎは薄切りに、にんじんはせん切りにみつばは1cm長さに切る。
3. 鍋に油を熱し、鶏ミンチを炒め、だし汁を加え、砂糖としょうゆで味を付ける。玉ねぎ、にんじん、高野豆腐を加え煮る。
4. 最後にみつばを加え、溶き卵を流しいれて完全に火を通す。