

～トーフミールの炒り煮～

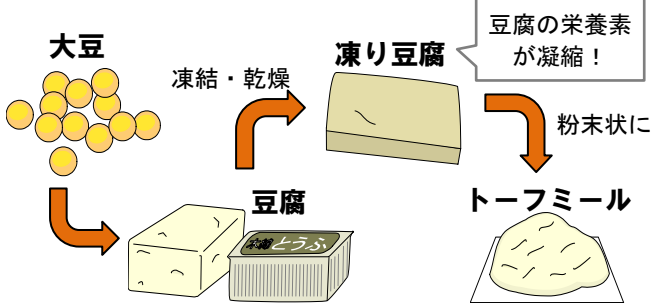


材 料	分 量 (幼児)		作 り 方
	1人分	4人分	
鶏ひき肉	25g	100g	① 干し椎茸は水で戻す。 ② 玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、戻した干し椎茸は薄切りにする。 ③ 鍋に油を熱し、ひき肉・玉ねぎ・にんじん・椎茸を炒める。 ④ 椎茸の戻し汁・水(適宜)を入れて煮込み、カッコ内の調味料で味付けする。 ⑤ 沸騰したら、トーフミールを入れて手早くかき混ぜ、水分がなくなるまで炒り煮する。 * 具材は、お家にある食材や旬の食材を使ってアレンジしてください
玉ねぎ	25g	大 1/2 個	
にんじん	15g	1/2 本	
干し椎茸	1g	4g	
サラダ油	1g	小さじ 1	
椎茸の戻し汁	25ml	100ml	
砂糖	1g	小さじ 1 強	
しょうゆ	2g	大さじ 1/2	
塩	0.2g	ひとつまみ	
トーフミール	10g	40g	

豆 知 識

～「トーフミール」ってなあに？～

長野県の伝統的な保存食品である凍り豆腐(高野豆腐)を粉末状に加工したもの。使いやすく、豊富な栄養素を手軽にとれる優れたもの！



例えば・・・

- ◎ 鶏ひき肉の代わりに、『ちくわ』
- ◎ 玉ねぎの代わりに『長ねぎ』
- ◎ 『ひじき』を加える
- ◎ 青みを入れて彩りよく
…冷凍枝豆、青菜、いんげん 等
- ◎ 食感を楽しむ
…れんこん、ごぼう、大根 等の根菜類



§ いろいろな食材と組み合わせることができて、子どもも食べやすいメニューです