

～家族みんなで食事を楽しみましょう！～

◆ お昼の献立 ◆

- ごはん
- 野菜たっぷり麻婆豆腐
- ブロッコリーのナムル
- 果物



1歳6カ月児の1人分

野菜たっぷり麻婆豆腐

分量

| | |
|-------|--------|
| 豚ひき肉 | 15g |
| 豆腐 | 25g |
| 白菜 | 25g |
| にら | 7g |
| ねぎ | 3g |
| A | |
| みそ | 小さじ1/3 |
| しょうゆ | 小さじ1/3 |
| 酒 | 小さじ1/3 |
| みりん | 小さじ1/3 |
| 水 | 大さじ2 |
| 油 | 小さじ1/2 |
| B | |
| かたくり粉 | 小さじ1/3 |
| 水 | 小さじ1 |

作り方

- ① 豆腐は水切りして、1.5cmのさいの目に切る。
- ② 白菜は1cm角に切り、にらは1cm長さに切る。ねぎはみじんにか切る。
- ③ 小さいボールにAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を熱し、ひき肉をパラパラになるまで炒め、白菜とにらを加えてさらに炒める。
- ⑤ ④に①と③を加えて煮る。
- ⑥ ⑤にねぎを加え、よく混ぜ合わせたBを加え、とろみをつける。

Check

辛みのない麻婆豆腐です。大人は好みで、豆板醤等を加えてみましょう

エネルギー 92kcal 塩分 0.6g

ブロッコリーのナムル

分量

| | |
|--------|--------|
| ブロッコリー | 2房 |
| しょうゆ | 小さじ1/3 |
| ごま油 | 小さじ1/4 |
| すりごま | 小さじ1/3 |

作り方

- ① ブロッコリーはゆでて、水けをきっておく。
- ② ①をボールに入れ、しょうゆとごま油を加えて混ぜ、すりごまを振る。

エネルギー 27kcal 塩分 0.3g

ごはん

ごはん 100g

エネルギー 168kcal 塩分 0g

果物

いちご 3粒

エネルギー 15kcal 塩分 0g

1食分の合計

エネルギー 302kcal 塩分 0.9g

