幼児食レシピ

乾物は、味と栄養が凝縮しています。

令和２年５月

高野豆腐のそぼろごはん

【材料】

米	２合
酒	大さじ１
しょうゆ	大さじ１
塩	少々
油	少量
にんじん	中１/２本
鶏ひき肉	150ｇ
干しいたけ	２枚
白ねぎ	１本
高野豆腐	２枚
●砂糖	大さじ１
●酒	大さじ１
●しょうゆ	大さじ１
●干椎茸のもどし汁	適量

【作り方】

①炊飯器に米、酒、しょうゆ、塩を入れ、目盛まで水を入れて炊く。

②高野豆腐は水でもどし、しっかり水気を切り、みじん切りにする。

③干しいたけを水でもどす。

④③、にんじん、白ねぎをみじん切りにする。

⑤鶏ひき肉、②、④を炒め、●を加え、煮る。
（水分がなくなるぐらいにぽろぽろに仕上げる。）

⑥炊き上がったごはんと⑤を混ぜる。
※そぼろはごはんの上にのせても OK です。子どもは混ぜた方が食べやすいです。

善通寺市　子ども課