



幼児食レシピ



★みそ煮込みおでん

令和2年

【材料】(子ども10人分)

豚もも肉	150g
じゃがいも	300g
にんじん	100g
ちくわ	70g
大根	300g
こんにゃく	100g
焼き豆腐	200g
早煮昆布	10g
みそ	60g
さとう	大さじ2
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
ごま	適量
だし汁	約1ℓ

【作り方】

- ① 材料を1～2cmの大きさに切る。
- ② こんにゃくを下ゆでする。
- ③ 大根を米のとぎ汁で下ゆでする。
- ④ だし汁、さとう、みりん、しょうゆ、半量のみそで具材を軟らかくなるまで煮る。
- ⑤ 残りのみそ、ごまを加えて弱火で少し煮る。

※お好みの具材を入れて下さいね。

※具材の切り方を調節することでカミカミの練習になります。

※保育所では冬の人気メニューです！



善通寺市 子ども課