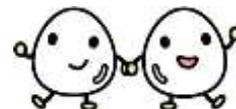




令和2年



★高野豆腐の親子煮

【材料：幼児10人分】

高野豆腐	30g
卵	4個
鶏こま切れ肉	100g
玉ねぎ	200g
干しいたけ	10g
にんじん	100g
冷凍グリーンピース	50g
だし汁	適量
さとう	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
油	適量

【作り方】

- ① 高野豆腐を水でもどし、1cmぐらいに切る。
- ② 干しいたけを水でもどし、小さめに切る。
- ③ グリンピースはさっとゆでておく。
- ④ 玉ねぎ、にんじんは1～2cmの大きさに切る。
- ⑤ 油で鶏肉、②、④を炒める。
- ⑥ ⑤に椎茸の戻し汁、だし汁を加え、煮る。
- ⑦ 野菜が柔らかくなったら、調味料、高野豆腐を加えて煮る。
- ⑧ 最後にグリーンピースを加え、卵でとじる。

※子ども課や保育所では、煮干しのだしを使っています。

※保育所でも定番の人気メニューです。



善通寺市 子ども課