幼児食レシピ

★筑前煮

令和２年

【材料】（子ども１０人分）

鶏もも肉(こま切れ)	２００ｇ
にんじん	７０ｇ
ごぼう	５０ｇ
れんこん	５０ｇ
たまねぎ	１００ｇ
干しいたけ	３～４個
高野豆腐	２０ｇ
こんにゃく	５０ｇ
いんげん	５０ｇ
油	適量
さとう	大さじ２弱
みりん	大さじ１
しょうゆ	大さじ１
だし汁（煮干し）	適量

【作り方】

① いんげんはさっとゆで、小口切りにしておく。
② 干しいたけを水でもどす。
③ 高野豆腐を水でもどし、１㎝ぐらいに切る。
④ こんにゃくを１㎝ぐらいに切り、下ゆでする。
⑤ にんじん、たまねぎ、ごぼう、れんこん、干しいたけは、子どもの成長に合わせて切る。（１㎝ぐらい）
⑥ 鶏肉、⑤を順に炒め、だし汁、調味料を加えて煮る。
⑦ ⑥にこんにゃく、高野豆腐を加えて煮る。
⑧ 最後にいんげんを加えて煮る。

※保育所の給食にも登場します。
カミカミ（そしゃく）の練習にもなります。

善通寺市　子ども課