



# 幼児食レシピ

令和2年

## ★豆腐とひき肉のひと口揚げ

【材料】ひと口大30～40個分

絹ごし豆腐	200g
鶏ももひき肉	300g
にんじん	50g
ひじき	10g
ねぎ	30g
片栗粉	大さじ2
塩	少々
しょうが汁	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
揚げ油	適量

【作り方】

- ① 豆腐はザルにあげて軽く水切りしておく。
- ② ひじきは水でもどし軽くゆでる。にんじんはせん切りにし、さっとゆでておく。
- ③ 豆腐、ひき肉、にんじん、ひじき、片栗粉と調味料を全部入れ、粘り気が出るまでよく混ぜる。
- ④ ③をスプーンですくって油に落とし入れ、表面がきつね色になるまで揚げる。(油の温度180℃)

※保育所でも人気のメニューです！



善通寺市 子ども課