



幼児食レシピ

令和2年

★ひじきと大豆の煮物

【材料】(子ども10人分)

水煮大豆	150g
乾燥ひじき	20g
鶏こま切れ肉	100g
厚揚げ	100g
にんじん	100g
いんげん	50g
だし汁	200cc
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2弱
みりん	小さじ2
油	適量

【作り方】

- ① ひじきを水で戻す。
- ② いんげんをゆでて小口切りにする。
- ③ 厚揚げを湯通しして、1～2cmに切る。
- ④ にんじんを1～2cmに切る。
- ⑤ 鶏肉、にんじんを炒め、だし汁、大豆、厚揚げ、ひじきを入れて煮る。
- ⑥ 調味料を入れて煮る。
- ⑦ 最後にいんげんを入れる。

※保育所でも人気のメニューです！
多めに作って朝ごはんにもおすすめです。



子ども10人分は
大人3～4人分です。



善通寺市 子ども課