



# 幼児食レシピ

令和2年

## ★マーボー豆腐

【材料：幼児5人分】

木綿豆腐	350g
鶏ひき肉	50g
豚ひき肉	50g
おろししょうが	少々
にんじん	25g
白ねぎ	35g
玉ねぎ	50g
生しいたけ	25g
グリーンピース	25g
ごま油	少々
砂糖・しょうゆ	各大さじ1
みそ	小さじ1
水	適量
片栗粉	少々

【作り方】

- ① 豆腐以外の材料をみじん切りにする。
- ② 豆腐は1cm角に切る。
- ③ グリンピースはさっとゆでる。
- ④ ごま油でしょうがを炒めて香りをだし、ひき肉を炒める。
- ⑤ ④に野菜を順に入れて炒める。
- ⑥ 野菜が柔らかくなったら、調味料、豆腐を順に入れて少し煮る。(水分量は好みで調節)
- ⑦ 最後グリーンピースを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。



※こども向け辛くないマーボー豆腐。

※大人は豆板醤などをプラスしてもいいですね。

※保育所でも人気のメニューです。

善通寺市 子ども課