



幼児食レシピ

令和2年

★大根の雪花煮

【材料】(子ども10人分)

大根	400g
木綿豆腐	200g
にんじん	50g
油揚げ	50g
干しいたけ	10g
グリーンピース	50g
みりん	小さじ2
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2弱
だし汁+干しいたけもどし汁	200cc
油	適量

【作り方】

- ① 干しいたけは水で戻し、干切りにする。
- ② グリンピースはさっとゆでる。
- ③ 大根、にんじんはたんざく切りにする。
- ④ 油揚げは湯通しして、干切りにする。
- ⑤ 豆腐はほぐして水気をきる。
- ⑥ 油で大根、にんじんを炒める。
- ⑦ ⑥がしんなりしたら、だし汁、干しいたけ、油揚げを入れ炒め煮にする。
- ⑧ ⑦に豆腐を入れて炒め、調味料を入れて、少し煮つめる。
- ⑨ 最後にグリーンピースをちらす。

※甘味の増した大根と色鮮やかなにんじんを使い、豆腐を雪に見立てた料理です。

※保育所の給食にも登場します！



子ども10人分は
大人3~4人分です。

善通寺市 子ども課