

保育園給食レシピ

恵庭市子ども未来部子育て支援課

★豆腐チャンフル★

材 料（こども4人分）

木綿豆腐	1/2丁(200g)	
豚もも肉スライス	40g	
にら	25g	
にんじん	1/4本(30g)	
玉葱	1/6個(20g)	
油	適量	
A {	砂糖	大さじ1弱(8g)
	しょうゆ	小さじ1強(8g)
	コンソメ	小さじ1(4g)
	かたくり粉	大さじ1(8g)

野菜を
食べよう！



下準備

- ・豚肉スライスは1～2センチ位、にらは1センチ位に切る。
- ・人参と玉葱は千切りにしゆでておく。

作り方

- ①豚肉を炒め色が変わったら、豆腐を手でつぶしながら加え、さらににらを加え炒める。
- ②火が通ったら、加熱した野菜を加え、Aで味を調える。
- ③最後に水で溶いた片栗粉でとろみをつける。

にらと豚肉の組み合わせで栄養価がアップします。
調味料を加減すると、離乳食にもおすすめのメニューです。

