

1～2歳児の食事

野菜たっぷり麻婆豆腐

辛くない!



〇材料：(大人2人+子ども1人)

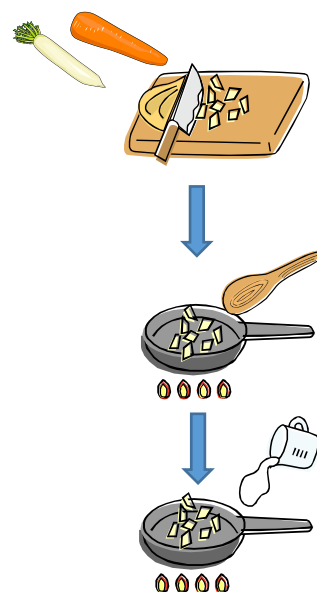
木綿豆腐・・・1丁(300～400g)
 豚ひき肉・・・100g
 大根・・・100g
 人参・・・50g
 たまねぎ・・・半分
 フライパンしょうが・・・小1
 フライパンにんにく・・・小1
 ごま油・・・小2

① 味噌・・・大1
 酒・・・大1
 醤油・・・小1
 鶏がらスープの素・・・小1/2
 水・・・300mL

② 片栗粉・水・・・大1ずつ

〇作り方

- ① 豆腐は食べやすい大きさに切る
- ② 大根、人参は0.5～1cm角に切る(食べやすい大きさに)
- ③ たまねぎをみじん切りにする
- ④ フライパンにごま油を中火で熱し、たまねぎ、ひき肉、しょうがとニンニクを炒め、ひき肉がポロポロになったら、②を加え軽く炒める
- ⑤ ①を合わせ、フライパンに加えやわらかくなるまで20分程度加熱した後①を加える加え軽く炒める
- ⑥ ひと煮立ちしたら、②を加えとろみをつける



※大根の葉があったら、茹でて細かく切って、盛りつけの際にのせてね!

野菜はお好みでピーマンやパプリカ、いんげんやきのこ、ゆでた青菜を加えてもOK!
 ④の時に加えて炒めてね

