



大豆の七目煮

(材料:子ども1人分量)

ゆで大豆 20g
鶏もも肉 15g
しいたけ 5g
ごぼう 10g
にんじん 15g
さやいんげん 3g
じゃがいも 10g

しょうが 1g
煮干しだし 30g
三温糖 1.5g
塩 0.2g
酒 2g
濃口しょうゆ 3g

(作り方)

- ①食材を全て大豆の大きさに合わせて四角に切る。
- ②火が通りにくい食材から順に煮干しだしで煮る。
- ③②の火が通ったら調味料を加え更に煮込む。

大豆がたくさん摂れるメニューです。
ごぼうは硬くてまだ食べにくい未満児クラスのは、圧力鍋で柔らかくする等工夫をして調理しています。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
91kcal	6.5g	4.1g	8.7g	28mg	0.6g