

# 肉豆腐

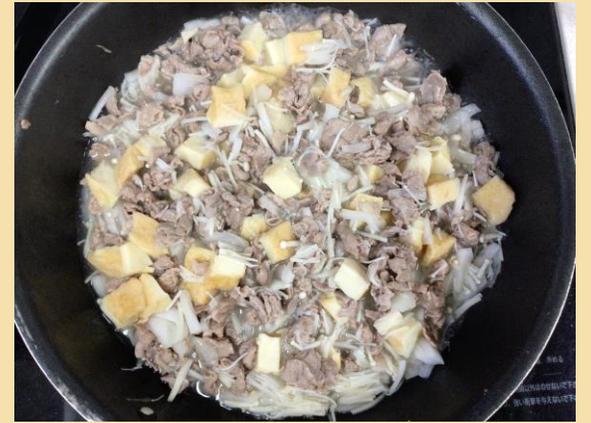
材料：幼児1人前(乳児1人前)

- ・豚肩ロース 40g (32g)
- ・生揚げ 15g (12g)
- ・玉ねぎ 10g (8g)
- ・えのき 5g (5g)
- ・キャノーラ油 1g (0.8g)

【調味料】

- ・鰹昆布だし 20g (16g)
- ・醤油 2g (1.6g)
- ・みりん 1g (0.8g)
- ・三温糖 1g (0.8g)





- ①玉ねぎは薄く切り、  
えのきは1cmくらいに切る。  
生揚げは子どもの1口サイズに切る。

- ②フライパンに油を敷き、  
肉を炒める。  
赤い部分がなくなったら  
玉ねぎ、えのき、生揚げも炒める。

- ④玉ねぎがしんなりしてきたら  
調味料で味付けをする



- ⑤お皿に盛り付けたら完成。

子ども達に人気の「肉豆腐」です！

豚肉と豆腐が入っているため、たんぱく質が豊富に摂れます！  
また、えのきを入れることで不足しがちな食物繊維も効率よく摂れます。

味付けがすき焼きのような食欲をそそる味付けになっており、  
冬にとれる野菜（白菜、水菜、れんこん、長ネギなど）を入れると  
さらにおいしく、栄養価も高まります！

ぜひ作ってみてください！

