



厚揚げのケチャップ煮

《材料》 おとな

2人分

油 小さじ1

生揚げ 120g

鶏もも肉 40g

たまねぎ 70g

にんじん 30g

ピーマン 30g

水 40cc

ケチャップ 大さじ1と1/2

中濃ソース 小さじ1

食塩 少々

みりん 小さじ1/2

片栗粉 小さじ1

水 小さじ2

A



☆こども1人分はおとな1人分の半分が目安です。

お子様の年齢や食べ具合によって量を調整してください。

《作り方》

1. 生揚げは、1cm程度の角切りにし、下茹でをする。
2. 鶏肉は、食べやすい大きさに切る。
3. たまねぎ、にんじん、ピーマンは、食べやすい大きさに切る
4. 鍋に油を熱し、2、3を炒める。
5. 4に1、Aを入れ煮る。仕上げに水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

