



【カレー炒豆腐】 子ども 4 人分

材料

●油	4g
●ツナ水煮缶	24g
●ひじき	2.4g
●たまねぎ	40g
●にんじん	28g
●木綿豆腐	120g
●カレー粉	0.1g
●砂糖	4.8g
●塩	0.1g
●しょうゆ	6g
●みりん	2g
●片栗粉	2g
●水	4g
●グリーンピース	20g

作り方

1. 木綿豆腐は、水切りをする。
2. ひじきは水で戻した後、よく水気を切る。
3. 人参は千切り、玉ねぎは繊維を断ち切って半分の長さの薄切りにする。
4. グリーンピースは別茹でする。
子供の咀嚼状況に合わせ、潰す等する。
5. 鍋に油を熱し、ツナ、2、3をゆっくりと炒め、
具材が柔らかくなったら1を加えて崩しながら強火で炒める。
6. 5に4、カレー粉、砂糖、塩、しょうゆ、みりんを加え、煮立ったら水溶き片栗粉を加えまとめる。



【和風さといもサラダ】 子ども 4 人分

材料

●さといも	16g
●にんじん	14g
●きゅうり	40g
●かつお節	48g
●マヨネーズ	1.2g
●しょうゆ	60g

作り方

1. さといも、にんじん、きゅうりは食べやすい大きさに切り茹でる。
2. 1をかつお節、マヨネーズ、しょうゆで和える。

