

# ☆楽しくおうちごはん☆

## 《ひじき入り炒り豆腐》



こども園の給食で提供した献立をもとに、家庭用にアレンジしました。家にある食材で作ることができますので、ぜひ作ってみてください。

### ◆材料◆（子ども1人+大人2人分）

木綿豆腐	1/2丁	
豚ひき肉	30g	
にんじん	1/5本	
玉ねぎ	1/4個	
むき枝豆（冷凍）	大さじ2	
干し椎茸	1枚	
ひじき	小さじ2	
サラダ油	小さじ1	
A	酒	小さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2
	こいくちしょうゆ	大さじ1/2
	食塩	小さじ1/6

### ◆作り方

- ①干し椎茸とひじきを水で戻す。
- ②豆腐はさいの目に切って、下ゆでし、水気を切る。  
にんじんは細切りにする。  
玉ねぎは薄切りにする。  
むき枝豆は下ゆでする。  
戻した椎茸は細切りにする。
- ③熱したフライパンに、サラダ油を入れ、ひき肉、にんじん、干し椎茸、ひじき、玉ねぎを炒める。
- ④ひき肉に火が通って、全体的にしんなりしたら、豆腐、枝豆、Aを加え、炒める。

### ◆1人分（子ども）の栄養価

エネルギー	食塩相当量	野菜摂取量
78kcal	0.6g	18g