



根菜のうま煮



(幼児一人分) エネルギー：151kcal 塩分：0.5g
カルシウム：71mg



材料 (幼児1人分)

※大人1人分はレシピの2倍量で
お作りください。

鶏肉 (もも) . . . 30g
厚揚げ 20g
ゆでたけのこ . . . 10g
ごぼう 10g
じゃがいも . . . 30g
こんにゃく . . . 10g
にんじん 15g
さやいんげん . . . 1本
油 少々
煮干し 1匹
水 80cc
★砂糖 小さじ2/3
★みりん 小さじ1/5
★濃口醤油 . . . 小さじ2/3

作り方

- ①いりこだしを作っておく。
(水に煮干しを加え、30分以上置いたものを火にかける。
沸騰後2~3分加熱して火を止め、煮干しを取り出す。)
 - ②鶏肉を一口大に切り、厚揚げは熱湯をかけ油抜きして
1cm角に切る。たけのこは5mmスライス、ごぼうは
ささがきにしてアク抜きをしておく。にんじんは5mmの
いちよう切り、じゃがいもは1cmの角切りにして
水洗いしておく。こんにゃくは小さく薄切りにしてゆでておく。
さやいんげんはゆでて、小口切りにしておく。
 - ③鍋を熱して油を入れ、鶏肉を色が変わるまで炒める。
さやいんげん以外の野菜を加えて炒め、こんにゃく・厚揚げも
加えてさらに炒める。
 - ④③に①のだし汁を加え、アクを取りながら中火で野菜が
やわらかくなるまで煮る。
 - ⑤★を加え、煮汁が少なくなったら器に盛り、
さやいんげんを散らす。
- 