

★野菜を食べやすくするメニュー★

豆乳豚汁

(子ども1人分) エネルギー64kcal 食塩相当量0.5g



だしや豚ひき肉，豆乳のうま味で野菜がたっぷり食べられます！

季節ごとに旬の野菜を入れるのもおすすめです。

【材料】	(子ども4人分)
豚ひき肉	40g
大根	80g
にんじん	40g
白菜	80g
しいたけ(生)	2個(30g)
青ねぎ	20g
豆乳(調整)	100ml
だし汁	250ml
みそ	小さじ2(12g)
ごま油	小さじ1(4g)

<作り方>

- ① 大根とにんじんは5mmの角切りにして、しいたけと白菜は粗みじんに切る。青ねぎは小口切りにしておく。
- ② 鍋にごま油を熱し、豚ひき肉と大根、にんじん、白菜、しいたけの順に入れて炒める。
- ③ ②にだし汁を加えて、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 豆乳を加え、さらに約1分煮る。
- ⑤ みそを加えたら、仕上げに青ねぎを散らしてできあがり。

レシピの分量はおおよそ子ども2人分が大人1人分に相当します。
食材の大きさ、長さはお子さんの成長にあわせて加減してください。

レシピ作成：芦屋在宅栄養士会