

❀あさひ保育園❀

『白雪ひじき』



【材料 子ども1人分】

○木綿豆腐	・・・50g	○三温糖	・・・2g
○乾燥ひじき	・・・1.5g	○淡口醤油	・・・3cc
○豚肉	・・・30	○濃口醤油	・・・1cc
○人参	・・・12g	○みりん	・・・2cc
○板こんにゃく	・・・12g	○油	・・・1cc
○大豆	・・・10g		
○さやいんげん	・・・2g		

【作り方】

- ①木綿豆腐は水を切りほぐす。乾燥ひじきは水で戻す。
- ②さやいんげんは小口切りにして塩ゆでする。
- ③さやいんげん以外の材料を色紙切りにして炒める。
- ④全体に火が通ったら調味料を入れる。
- ⑤最後にさやいんげんを入れて軽く火を通したらできあがり♪

