



「豆腐チャンプルの作り方」

<盛り付け例>

【材料】 幼児4人分（大人2人）
<豆腐チャンプル>
木綿豆腐・・・300g（1丁）
豚もも薄切り・・・80g
玉ねぎ・・・80g（Lサイズ1/2個）
人参・・・60g（1/3本）
もやし・・・80g（1/2袋）
にら・・・20g（5本）
卵・・・60g（M玉1個）
削り節・・・3.2g（小袋1パック）
塩・・・1.2cc（小さじ1/4）
鶏がらスープの素・・・1.2cc
（小さじ1/4）
油・・・5cc（大さじ1）



<豆腐チャンプル>

【下処理】

- ① 豆腐は横に包丁を入れ、縦3等分にし、2～3cmの厚さに切り、熱湯に通して水気をきる。
- ② 豚肉は一口大に切る。
- ③ 玉葱、人参は2～3cmのせん切りにする。
- ④ もやしは食べやすい大きさ、にらは1.5～2cmに切る。
- ⑤ 卵は割りほぐしておく。

【作り方】

- （1） 鍋に油をひき、豚肉を炒める。
- （2）（1）に玉葱、人参、もやしを加え炒める。
- （3）（2）に豆腐を入れ、塩、鶏がらスープの素で調味し、卵を加え炒める。
- （4） 卵に火が通ったら、にらを加え、しんなりしたら火を止め、削り節を入れ、混ぜ合わせる。

