



## わんわん広場 会食レシピ

メニュー：麻婆豆腐  
春雨サラダ  
みそ汁(キャベツ・焼き麴)  
梨(季節の果物)

※分量は園児1人分の分量です。大人ひとり分の分量は園児の2倍を目安にしてください。

### 麻婆豆腐

(1人分材料)

A	木綿豆腐(角切り)...	70g	B	しょうゆ...	5g	
	豚ひき肉...	25g		砂糖...	1g	
	椎茸(みじん)...	10g		みそ...	2.5g	
	人参(みじん)...	10g		片栗粉...	2g	
	長ねぎ(みじん)...	8g		サラダ油...	4g	
				にんにく・しょうが(すりおろし)...		適量

〈作り方〉

1. フライパンに油をひき、A を入れ炒める。
2. 豚ひき肉を加え、色が変わるまでほぐしながら炒め水60ccと B を加えて煮込む。
3. 豆腐を熱湯に入れ茹で浮いてきたらザルにあける。
4. 2に3の豆腐を入れ煮込む。
5. 火を止め水溶き片栗粉を加えとろみがついたら完成。

### 春雨サラダ

(1人分材料)

A	春雨(茹でて水で冷ます)...	10g	A	しょうゆ...	1g	
	ハム(せん切り)...	5g		酢...	0.8g	
	人参(せん切り)...	5g		砂糖...	0.5g	
	きゅうり(せん切り)...	10g		ごま油...	1.5g	
				もやし...		20g

〈作り方〉

1. 鍋に湯を沸かし、具材を茹でる。  
(人参・ハム3分 もやし2分 きゅうり1分)
2. 茹でた具材を水で冷やして、水気を切りよく絞る。
3. ボウルに水切りした春雨・2の具材を入れる。
4. A の調味料を混ぜ合わせ完成。

### みそ汁

(1人分材料)

キャベツ(一口大)...

25g      焼き麴...

3g

煮干しだし汁...

150g      みそ...

3g

〈作り方〉

1. 鍋にだし汁を沸かし、野菜を入れ煮る。
2. 焼き麴を加え、みそで味付けをして完成。

### 家庭で簡単『水出し汁』を作ってみよう ✨

・作り方はいたってシンプル。昆布・煮干し・鰹節などお好みの材料を水に浸けて、一晩以上寝かせれば出来上がり！  
冷蔵庫で3日。長くて1週間を目安に使い切ってね。冷凍保存もできるよ！(細かいカスが気になる方はお茶パックが便利)