

粉豆腐煮



材料（5人分）

粉豆腐	40 g
鶏ひき肉	50 g
炒め油	適宜
きゃべつ	110 g
人参	30 g
もやし	75 g
ちくわ	25 g
卵	M1/2個
グリーンピース	20 g
三温糖	大さじ1
うすくち醤油	大さじ1
塩	少々
水	330ml

※子どもの分量です。

子ども1人分の栄養価

エネルギー	111 kcal
たんぱく質	8.2 g
脂質	5.8 g
塩分	0.6 g

作り方

- ① きゃべつ、人参は短冊切り、もやしはざく切り、ちくわは半月切り、卵は溶きほぐしておく。
- ② 鍋に油を敷き、鶏ひき肉、人参を炒める。
- ③ 分量の水を入れ、もやし、きゃべつ、を入れて煮る。
- ④ 火が通ったら、ちくわを入れ、調味料で味を調える。
- ⑤ 粉豆腐を入れて、粉っぽさがなくなったら、卵を回し入れ、最後にグリーンピースを入れる。

一口メモ

凍り豆腐の角が崩れたものを“粉豆腐”と使用したことがはじまり。信州人の「もったいない」精神から生まれました。