

けんちん煮

(幼児一人分) 1杯 - : 157 kcal 塩分 : 0.4g

昔ながらの噛み応えのある食材と旬の野菜が
いっぱいメニューです。



材料 (幼児1人分)

※大人1人分はレシピの2倍量で
お作りください。

鶏ももこま切れ	25g
大根	20g
人参	15g
里芋	25g
こんにゃく	10g
ごぼう	15g
木綿豆腐	20g
油あげ	3g
小ねぎ	4g
油	小さじ1/2 (2g)
砂糖	小さじ2/3 (2g)
しょうゆ	小さじ1/2 (3g)

作り方

- ①大根・人参はいちょう切り、里芋は皮をむいて5mm厚さに切る。
こんにゃくは小さく薄切りにする。
ごぼうはさがき、油あげはせん切り、小ねぎは小口切りにする。
- ②なべを熱して油をしき鶏肉を炒める。
- ③②にねぎ以外の①の材料を加え、よく炒める。
- ④③に具がひたひたになる位の水を加えて煮込み、
途中、あくがでれば取り除き砂糖を加える。
- ⑤やわらかく煮えたらしょうゆを加え、豆腐を粗くつぶしながら加えてよく混ぜる。
- ⑥味見をして、ねぎを加え一煮立ちさせる。

クッキングメモ

- ・たくさんの食材の味が重なりますので、濃い味付けをする必要はありません。
- ・素材の味を楽しみましょう。

