

江戸っ子煮



材料(こども 1 人分)

大豆 (乾燥したもの)	10 g	} A
牛肉	10 g	
人参	20 g	
ゆでたけのこ	10 g	
昆布	3 g	
しらたき	10 g	
小車麩	25 g	
高野豆腐	25 g	
油	小さじ 1	
砂糖	大さじ 1	
しょうゆ	大さじ 1.5	
料理酒	小さじ 1/2	

作り方

- ① 大豆はさっと洗い、たっぷりの水に一晩つけておき、やわらかくなるまで煮る
- ② 人参・たけのこはいちょう切りにする。
- ③ 昆布は水でもどし5mm角ほどに切る。
- ④ しらたきは 5mm~1cmほどに切りさっと湯通しておく。
- ⑤ 小車麩・高野豆腐は水でもどし小さめに切る。
- ⑥ 鍋に油をしき、牛肉を炒め、人参を加えさらに炒める。
- ⑦ ⑥に水を入れしばらく煮る。
- ⑧ ⑦にたけのこ・③・④・⑤を加えてさらに煮る。
- ⑨ やわらかく煮えたら①・Aを入れて味を調える。
- ⑩ 味が染み込んだら出来上がり！

※0.1.2 歳児のクラスはゆでた大豆は細かく刻みます。



ひじき入り肉じゃが

材料(こども 1 人分)

干しひじき	1 g	} A
豚肉	20 g	
じゃがいも	中 1/2 個	
たまねぎ	1/4 個	
人参	40 g	
しらたき	15 g	
さやいんげん	1 本	
油	小さじ 1	
砂糖	大さじ 1	
しょうゆ	小さじ 1.5	

作り方

- ① 干しひじきは水かぬるま湯に浸しもどしておく。もどいたらざるにあけ水気を切っておく。
- ② じゃがいも・たまねぎ・人参は食べやすい大きさに切る。(じゃがいもは水につけておく)
- ③ しらたき・いんげんは 5mm~1cmほどの長さに切りさっと湯通ししておく。
- ④ 鍋に油をしき、豚肉・たまねぎ・人参①を炒める。
- ⑤ 全体に油がまわったらじゃがいもを加え、材料がかぶるくらいの水を入れしばらく煮る。
- ⑥ ⑤に③・Aを入れ味を調える。
- ⑦ 野菜がやわらかくなったら火をとめ、味が染み込んだら出来上がり！