

🍴🍴 おすすめレシピ 🍴🍴

令和8年7月

高野豆腐の卵とじ

大人1人分 エネルギー119kcal 塩分0.75g

材料	大人4人分	作り方
高野豆腐	50g	① 高野豆腐は水で戻し、食べやすい大きさに切る。 ② 玉ねぎは薄切り、人参は細切り、にらは1cm幅に切る。 ③ Aを煮立たせて、高野豆腐と玉ねぎ、人参を煮る。 ④ にらを加えて混ぜ合わせ、溶き卵を回し入れる。
玉ねぎ	125g	
人参	50g	
卵	2個	
にら	25g	
A { 醤油	小さじ1強	
酒	小さじ2	
塩	1g	
だし汁	1カップ	

なすとひき肉のみそ炒め

大人1人分 エネルギー74kcal 塩分0.25g

材料	大人4人分	作り方
なす	80g	① なすは縦半分に切り、5mm程度の厚さで斜め細切りにする。玉ねぎは薄切り、人参は千切りにする。 ② 野菜、豚ひき肉を油で炒めて、むき枝豆を加えて混ぜる。Aで味付けをする。
玉ねぎ	100g	
人参	25g	
豚ひき肉	50g	
むき枝豆	25g	
油	適量	
A { 味噌	小さじ1.5	
砂糖	大さじ1/2	
みりん	小さじ1	

※分量は3歳以上児5人分（大人4人分程度）です。
調味料はお好みで加減してください。

