

麻婆豆腐

材料(子ども 4 人分)

木綿豆腐(2 cm角)…1 丁
豚挽肉…80g
玉葱(2 cmの薄切り)…80g
長葱(小口切り)…20g
にら(長さ 2 cm)…40g
根生姜…5g
ごま油…適量
和風だし…160ml
●三温糖…大さじ 1
●醤油…小さじ 2
●味噌…大さじ 1/2
●食塩…ひとつまみ
●オスターソース…小さじ 1/2
白ごま…大さじ 1
片栗粉…大さじ 1

作り方

- ①ごま油で挽肉、玉葱を炒めだしを加える。
- ②豆腐、にら、長葱を加え野菜に火が通ったら、●の調味料と白ごまを加え水溶き片栗粉でとろみをつける。

さつまいの甘煮

材料(子ども 4 人分)

さつまい(厚さ 2 cm)…200g
レーズン…10g
三温糖…8g
食塩…0.4g

作り方

- ①切ったさつまいは水にさらしておく。
- ②①をゆでこぼし、軟らかくなったらレーズンを加え、調味する。