麻婆豆腐

子ども1人分は3歳以上児の分量です。
3歳未満児は0．8倍量、大人は1．5倍量を目安としています。(公立保育所)

うるま市　公立保育所

コード	材料名	子ども一人分	
X04036	沖縄豆腐	50 g	
X11163	豚挽肉	23 g	
X06212	人参	10 g	
X06226	長ねぎ	2.5 g	
X06207	ニラ	4 g	
X14002	ごま油	0.5 g	
X06103	生姜	0.8 g	
X06223	にんにく	0.4 g	
X93178	かつお節(だし用)	3 g	┐だし汁
X93244	だし昆布	0.5 g	┘25～50 g
X50075	久米島味噌(米甘みそ)	2.3 g	
X16003	清酒	1 g	
X03004	三温糖	1 g	
X17007	醤油	2.3 g	
X50062	片栗粉	1 g	

料理手順

かつお、昆布だしを取っておく。豆腐は水切りしておく。

①にんにく、しょうが、長ネギはみじん切りする。ニラは1cm幅に切る。豆腐は1cm角のさいの目に切る。

②鍋に油を熱し、にんにく、しょうが、長ネギ、豚挽肉を炒める。

③だし、味噌、酒、砂糖、しょうゆを加えて煮立て、豆腐とニラを加えて煮る。

④水溶き片栗粉でとろみをつける。

成分値

エネルギー	134	kcal
水分	75.1	g
たんぱく質	9.3	g
脂質	8.2	g
炭水化物	4.8	g
灰分	1.4	g
カルシウム	70	mg
リン	106	mg
鉄	1.2	mg
ナトリウム	287	mg
カリウム	233	mg
レチノール当量	86	μg
V.B1	0.22	mg
V.B2	0.09	mg
ナイアシン	1.5	mg
V.C	2	mg
コレステロール	17	mg
食塩相当量	0.6	g