☆大人の分も一緒に♪ 簡単！幼児食レシピ84☆

主菜

麩フフ♪やきとり缶で簡単親子煮

栄養価	こども1人分
エネルギー	78 kcal
食塩相当量	0.3 g

材料　（大人2人+こども1人分の目安）

たまねぎ	100g
さやいんげん	10g
焼きふ	5個
サラダ油	大さじ1/2
だし汁	150ml
やきとり缶（たれ味）	60g ※
卵	2個

※ やきとり缶は内容量60gのものを汁ごと1缶使用する。

作り方

① たまねぎは繊維に垂直に薄切りにする。
さやいんげんは2cmの斜め切りにし、ラップで包み電子レンジで1分ほど加熱する。
焼きふは半月になるように半分に切る。

② 鍋にサラダ油を熱し、たまねぎを炒める。
だし汁と焼きふを加え、たまねぎがやわらかくなるまで煮る。

③ やきとり缶は汁ごと②に加え、大きいものは食べやすい大きさにする。

④ 卵を溶きほぐし、③に回し入れ、ふたをして卵に火が通るまで加熱する。

☆ だし汁は「簡単・おいしい♪混合だしのとり方」を参照。
より手軽に作るならば、茶こしにかつお節1パックを入れて、上から熱湯150mlを注いで冷ましたものでもOKです。

＜大人へのアレンジ＞　・・・　お好みで刻みのり、みつば、めんつゆなどを足す。

横須賀市こども育成部こども健康課