

## 親子煮

《材料》（1人分正味量 単位 g）

	鶏もも肉（皮なし）	1.5
	凍り豆腐（1cm角）	4
	たまねぎ	3.0
	にんじん	1.0
	しいたけ	1
	卵	4.0
	糸みつば	2
A	砂糖	3
	しょうゆ	5
	和風だしの素	0.5
	みりん	1
	水	1.0

《作り方》

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 凍り豆腐はお湯に浸してもどしておく。
- ③ たまねぎは角切り、にんじんはいちょう切りにし、干しいたけは水でもどしてせん切りにする。みつばは3cm長さに切っておく。
- ④ なべにAを煮立て、鶏肉と凍り豆腐を入れ、にんじん、たまねぎ、干しいたけも加えて煮る。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったとき卵を回し入れ、みつばを散らしてふたをして火を弱めて蒸らす。

※ 一口メモ

凍り豆腐を入れることにより、不足しがちな鉄分も多くとれ、子ども好みの味で食べることができます。

○ 栄養価（1人分）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
140	10.7	6.5	58	1.4	141	0.07	0.22	2	1.0