

カルシウムがとれるおすすめメニュー



白マーボー豆腐

～豆乳で作る白いマーボー豆腐、辛くないので子どもでも安心です～

材料（1～2 歳児の2 食分または学齢児の1 食分）

木綿豆腐（2 cm程度の角切り）	150 g
豚ひき肉	25 g
A [しょうゆ・酒	各小さじ 1/4（1.5 g）
こしょう	少々
ごま油	大さじ 1/4（3 g）
にんにく・しょうが（みじん切り）	各 1/4 片（2 g）
長ねぎ（みじん切り）	1/8 本（13 g）
にら（2 cm程度のざく切り）	5 g
B [豆乳	1/2 カップ（100ml）
しょうゆ	大さじ 1/2（9 g）
酒	大さじ 1/2（7.5 g）
片栗粉	大さじ 1/4（2.3 g）
水	大さじ 1/2（7.5 g）

作り方

- ① フライパンにごま油をひき、ひき肉とAを入れ、ほぐしながら加熱する。火が通ったらにんにく・しょうが・長ねぎを加えて香りが立つまで炒める。
- ② これにBを入れ、ふつふつとしてきたら豆腐を加え、弱火で2～3分ほど煮る。その後、にらを加えてひと煮たちさせる。
- ③ 仕上げに水とき片栗粉をまわし入れて、とろみをつけたら出来上がり。



★にらの代わりに小松菜や青ネギを使ってもいいです。

★マーボー豆腐を辛くしたいときは豆板醤を入れるとピリ辛になります。

カルシウム
160mg