

福知山市公立保育園・こども園提供レシピ

絹厚和え

緑黄色野菜を
食べよう！

レシピ動画は
こちらから→



<1人分栄養価>

エネルギー：78kcal
たんぱく質：4.4g
脂 質：3.2g
炭水化物：8.9g
食塩相当量：0.5g

※写真は1人分

材 料：子ども2人分

- ・絹厚揚げ 40g (1/4枚)
 - ・ほうれん草 80g (2株)
 - ・にんじん 20g
 - ・えのきたけ 40g
- 【調味料A】
- ・白みそ 9g (大さじ1/2)
 - ・すりごま 2g (小さじ1)
 - ・三温糖 2g (小さじ1弱)
 - ・薄口しょうゆ 3g (小さじ1/2)
 - ・みりん 9g (大さじ1/2)
 - ・米酢 0.8ml (小さじ1/6)

※小さじ1=5ml 大さじ1=15ml 1カップ=200ml

作り方 所要時間：15分

※あらかじめ調味料Aを混ぜ合わせておく。

- ① ほうれん草、えのきたけは2cmに切り、にんじんは千切りにしてゆでる。
- ② ①をゆで終わったら、水にさらして水分を絞る。
- ③ 絹厚揚げを両面焼いて、砕く。熱いうちに、混ぜ合わせた調味料Aの一部を混ぜる。
- ④ ③が冷めたら②と残りの調味料Aで和える。

