

大豆料理の  
レパートリーを  
増やそう

# ポークビーンズ

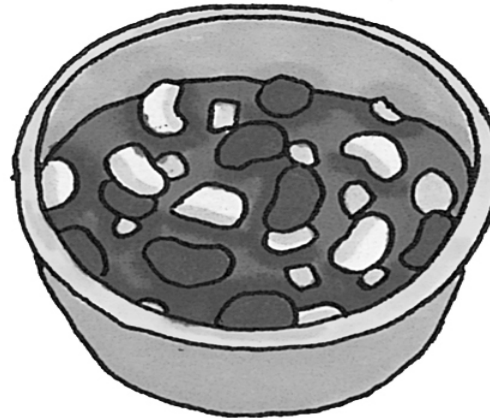
## 【材料=大人2人子ども2人分】

豚ひき肉	100g	
じゃが芋	大3個	大豆
玉葱	小1個	
人参	小1本	と同じ 大きさ
茹で大豆	100g ⇒ 乾燥は50g	
バター	小さじ1杯	
トマトチャップ	大さじ3杯弱	
砂糖	小さじ2杯	
パセリ	少々	
コソキューブ	1個	
塩・胡椒	少々	
ローリエ	1枚	

## 【作り方】

- ① 芋と野菜は大豆と同じ大きさに切り、芋は水にさらしてあく抜きをする。
- ② 鍋を熱し豚肉を炒めその後①を炒める。
- ③ ②の鍋の中に調味料と水を入れ煮込む。
- ④ あくを取り、塩・胡椒で味を整える。

☆3歳頃になり噛む力がついたら、豚肉の角切りでも良い。  
☆乾燥の大豆を使用する場合は水煮大豆の半分の量にする。



## 【献立例】

バターロール  
ポークビーンズ  
盛り合わせサラダ

	kcal	炭水化物g	野菜g	たんぱく質g	加鈣Δmg	塩分g
子ども	175	22	50	8.9	43	1

# 豆腐のツナバーグ

## 【材料=大人2人子ども2人分】

木綿豆腐	1丁 (300g)
ツナ水煮缶	110g
玉葱	大1/2個
パン粉	大さじ5杯
牛乳	大さじ1杯
卵	1/2個
塩	小さじ1/4杯
醤油	小さじ1杯弱
砂糖	小さじ1杯弱
小麦粉	小さじ1/2杯
油	適宜
{ ケチャップ	小さじ1/2杯
{ ソース	小さじ1/2杯

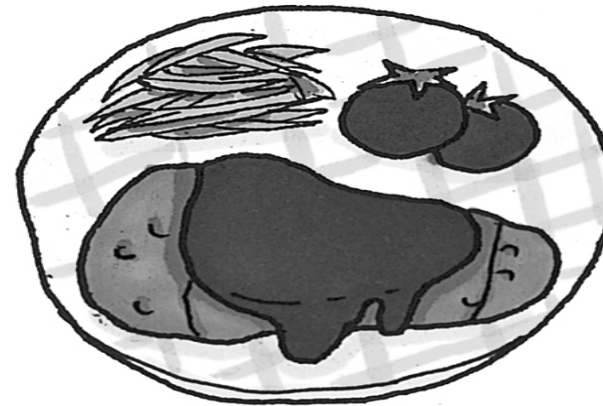
## 【献立例】

ごはん  
豆腐のツナハンバーグ  
せんキャベツ  
コーンチシュー

## 【作り方】

- ①豆腐の水切りをじゅうぶんに行う
- ②①を良くつぶし、ツナ・みじん切りの玉葱・パン粉・牛乳・卵・調味料を入れよく混ぜる。
- ③熱したフライパンに油をしき、形を整えた②を焼く。
- ④たれをかける。

☆みじん切りの玉葱は炒めてから入れると良い。



	kcal	炭水化物g	野菜g	たんぱく質g	加鈉Δmg	塩分g
子ども	158	12.1	25	9.7	89	1

# 高野豆腐の青のり揚げ

## 【材料=大人2人子ども2人分】

高野豆腐	3枚
醤油	大さじ2/3杯
酒	大さじ1と1/3杯
片栗粉	大さじ4～5杯
青海苔	小さじ1/2杯
揚げ油	適宜

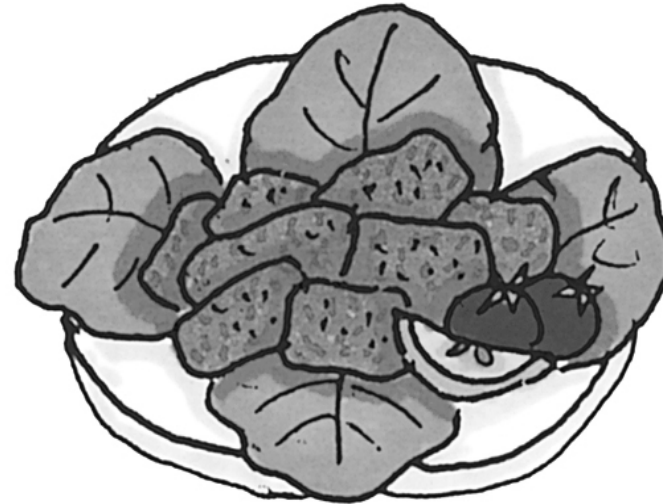
## 【献立例】

ごはん  
高野豆腐の青のり揚げ  
さつま芋の煮物  
清汁

## 【作り方】

- ①高野豆腐を水に浸し戻す。1/8に切り水気を搾る。
- ②醤油・酒を合わせ①に含ませる。
- ③片栗粉と青海苔を混ぜ②にまぶせ、こんがり揚げると揚げる。

☆揚げすぎると硬くなるので注意する。  
☆噛む力が付く3歳頃には、豚肉の角切りでも良い。



	kcal	炭水化物g	野菜g	たんぱく質g	加ゆΔmg	塩分g
子ども	144	9.1	0	4.8	62	0.5

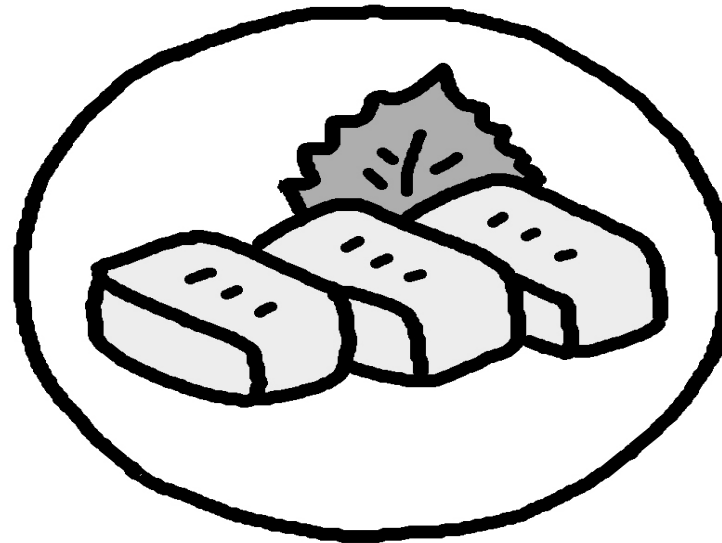
# ぎせい豆腐

## 【材料=大人2人子ども2人分】

木綿豆腐	1丁 (300g)
卵	Lサイズ 2個
鶏ひき肉	50g
長ねぎ	1/2本
人参	50g (小半分)
干し椎茸	中2枚
植物油	小さじ1
※しょうが醤油風味あん	
砂糖	大さじ1杯
醤油	大さじ1杯
塩	小さじ1/5杯
おろし生姜	小さじ1杯
片栗粉	大さじ2/3杯

## 【作り方】

- ①鶏肉を炒め別皿に取る。
- ②野菜をみじん切りにしておく。
- ③割りほぐした卵に①と②ほぐした豆腐を入れ混ぜ焼く。
- ④切り分けて皿に盛り、※しょうが醤油風味あんをかける。



## 【献立例】

ごはん  
ぎせい豆腐  
トマト添え  
みぞれ汁

	kcal	炭水化物g	野菜g	たんぱく質g	加鈉Δmg	塩分g
子ども	124	6.4	25	8.6	78	0.7

# チリコンカーン風

## 【材料=大人2人子ども2人分】

水煮大豆	150g
人参	70g (小2/3本)
生椎茸	80g (小8個)
玉葱	80g (小半分)
バター	22.5g
豚挽き肉	100g
小麦粉	大さじ2.5杯
水	375ml
トマトケチャップ	100g
塩	小さじ1/2杯

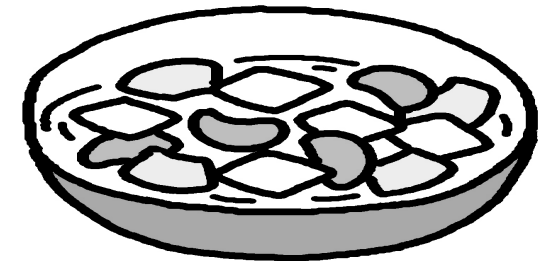
## 【作り方】

- ①人参・玉葱・椎茸を大豆と同じ大きさに切る。
- ②鍋を熱しバターを溶かして、肉を炒める。
- ③肉に火が通ったら①と大豆を入れ炒め、水でといた小麦粉を入れる。
- ④③に残りの水を入れ、沸騰したらあくをすい、調味料を入れ味を整える。

※本物はチリパウダーを効かせる豆の煮込み料理ですが・・・  
☆言葉のイントネーションが子どもに好まれています。  
☆椎茸が苦手な子どももこれなら頑張っています！  
☆乾燥大豆を使用の場合は半分  
☆乾燥大豆は豆の4倍の水に一晩浸して柔らかくなるまで茹でる。

## 【献立例】

タマゴサンド  
チリコンカーン  
果物



	kcal	炭水化物g	野菜g	たんぱく質g	加鈣mg	塩分g
子ども	205	18.7	40	10.5	55	1.4