

献立表 <以上児>

2026年2月

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
2月	五目おこわ ほうれん草のポテト和え 味噌汁 みかん	455.7 16.0 13.4 1.8	○スパゲティー、じゃがいも、七分つき米、もち米、○マヨネーズ、油、きび砂糖	○ツナ缶、豚肉(肩ロース)、みそ、油揚げ、かつお節	みかん、にんじん、だいこん、ほうれんそう、○こまつな、糸こんにゃく、しいたけ、ごぼう、キャベツ、えのきたけ、○しめじ、葉ねぎ、○塩こんぶ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、○しょうゆ	ツナと小松菜のバスタ
3火	《節分ランチ》 鬼のごはん、金棒からあげ 茹でブロッコリー 節分汁	557.1 32.7 18.4 1.6	七分つき米、○ホットケーキミックス、○さつまいも、米粉、油、○きび砂糖、きび砂糖	鶏手羽元、魚のすり身、○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、○脱脂粉乳、いり大豆、卵、みそ、だいず(乾)、かつお節	にんじん、ブロッコリー、きょうな、まいたけ、にんにく、しょうが、こんぶ(だし用)、やきのり	しょうゆ、酒、本みりん、ケチャップ、カレー粉、中華あじ	ミルク 鬼まんじゅう
4水	ごはん 魚のパン粉焼き れんこんごま和え 野菜スープ、牛乳(5歳児のみ)	524.3 22.4 17.2 1.0	七分つき米、○ホットケーキミックス、パン粉、○グラニュー糖、油、○油、押麦、すりごま、きび砂糖	さわら、○木綿豆腐、○脱脂粉乳、ツナ缶、油揚げ、粉チーズ	にんじん、はくさい、れんこん、ほうれんそう、こまつな、まいたけ、にんにく	しょうゆ、酒、鶏ガラだし	ミルク 豆腐ドーナツ
5木	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 納豆和え 味噌汁	621.2 22.8 11.2 1.5	○あんパン、七分つき米、押麦、きび砂糖、油、片栗粉	木綿豆腐、納豆、豚ひき肉、○脱脂粉乳、みそ、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、しいたけ、たまねぎ、しめじ、キャベツ、生わかめ、グリーンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク あんぱん
6金	パン マカロニグラタン 卵サラダ りんご、牛乳(5歳児)	496.3 18.3 15.2 1.5	フランスパン、○七分つき米、マカロニ、小麦粉、マヨネーズ、○押麦、○ごま、油	鶏もも肉、卵、ミックスチーズ、ハム、バター、○かつお節、牛乳	りんご、にんじん、キャベツ、たまねぎ、○コーン(冷凍)、きゅうり、トマト、しめじ	○しょうゆ、中華あじ	コーンおかかおにぎり
7土	【希望保育】 お弁当持参						おやつ持参
9月	カレーライス ブロッコリーのおかかあえ バナナ	583.0 16.4 17.3 1.6	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○きび砂糖、押麦、油、きび砂糖	豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、○粉チーズ、○牛乳、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、りんご、グリーンピース(水煮缶詰)、にんにく	カレールウ、しょうゆ	ミルク サブレ
10火	ごはん 鶏肉と根菜の甘辛炒め シルバーサラダ 味噌汁、牛乳(5歳児のみ)	449.2 17.2 10.9 1.6	○ゆでうどん、七分つき米、さつまいも、マヨネーズ、はるさめ、押麦、きび砂糖、油、ごま	鶏もも肉、○豚肉(肩ロース)、みそ、○油揚げ、ハム、○かつお節、かつお節	にんじん、れんこん、○はくさい、だいこん、○にんじん、りんご、こまつな、きょうな、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、生わかめ、○葉ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが	○しょうゆ、しょうゆ、酢、○本みりん	煮込みうどん
12木	ごはん マーボー豆腐 切干大根のサラダ 野菜スープ	528.5 16.5 14.0 1.2	○さつまいも、七分つき米、○きび砂糖、○油、押麦、すりごま、きび砂糖、油、砂糖、片栗粉、ごま油、○黒ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、○脱脂粉乳、油揚げ、ちくわ、みそ	にんじん、きゅうり、たまねぎ、こまつな、キャベツ、しいたけ、えのきたけ、切り干しだいこん、葉ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん、鶏ガラだし、○しょうゆ	ミルク 大学芋
13金	パン 魚のフリッター マセドアンサラダ 卵スープ、いちご、牛乳(5歳児のみ)	537.6 21.0 20.7 1.9	ロールパン、○七分つき米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、油、○オリーブ油、片栗粉、オリーブ油	たら、卵、木綿豆腐、○ベーコン、プロセスチーズ、○粉チーズ、	いちご、にんじん、○かぼちゃ、○たまねぎ、レタス、きゅうり、しめじ、○にんにく	○酒、鶏ガラだし、○中華あじ、粗塩	かぼちゃのリゾット ウエハース
14土	【希望保育】 お弁当持参						おやつ持参
16月	ごはん 肉じゃが ごま和え 味噌汁	566.7 16.7 19.3 1.8	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○きび砂糖、押麦、すりごま、きび砂糖、油	豚肉(肩ロース)、○バター、○卵、○脱脂粉乳、みそ、かつお節	にんじん、キャベツ、はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、しらたき、だいこん、えのきたけ、グリーンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)、生わかめ	しょうゆ、本みりん	ミルク ココアパウンドケーキ
17火	ジャージャー麺 (ソフト麺5歳児のみ) 冬野菜スープ りんご 牛乳(5歳児のみ)	437.9 14.7 12.8 1.7	焼きそばめん、さつまいも、油、ごま油、きび砂糖	○ビヒダスプレーンヨーグルト加糖、豚ひき肉、みそ	りんご、にんじん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、だいこん、れんこん、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、鶏ガラだし、粗塩	ヨーグルト カルシウムせんべい
18水	ごはん 厚揚げと白菜のオイスターソース炒め 大根サラダ すまし汁	574.6 19.0 11.6 1.1	○さつまいも、七分つき米、マヨネーズ、押麦、油、きび砂糖	生揚げ、卵、○脱脂粉乳、豚肉(肩ロース)、ツナ缶、なると、かつお節	にんじん、はくさい、だいこん、しいたけ、コーン(冷凍)、ほうれんそう、りんご、きょうな、ねぎ、こんぶ(だし用)	本みりん、酒、しょうゆ、オイスターソース	ミルク 焼き芋
19木	ごはん 魚と野菜のフライ ミネストローネ	648.5 26.4 25.8 1.5	七分つき米、○食パン、パン粉、油、小麦粉、○マーガリン、○マヨネーズ、押麦	ぶり、○卵、○脱脂粉乳、豚ひき肉、卵	かぼちゃ、ホールトマト缶詰、○きゅうり、れんこん、にんじん、だいこん、キャベツ、ねぎ、にんにく、しょうが	鶏ガラだし、酒、粗塩、パセリ粉	ミルク サンドイッチ
20金	パン 冬野菜シチュー ひじきのサラダ いちご、牛乳(5歳児のみ)	462.8 16.0 11.3 1.6	フランスパン、○七分つき米、○もち米、さといも、小麦粉、油、○黒ごま、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、○あずき(乾)、バター	いちご、にんじん、はくさい、コーン(冷凍)、キャベツ、ブロッコリー、ひじき、いちごジャム	酢、しょうゆ、○粗塩、中華あじ	赤飯おにぎり
21土	【希望保育】 お弁当持参						おやつ持参
24火	メキシカンライス マカロニサラダ 野菜スープ ヨーグルト	603.5 18.8 20.8 1.5	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○きび砂糖、マカロニ、マヨネーズ、押麦、油	森永おいしいカルシウムヨーグルト、鶏もも肉、○クリームチーズ、○脱脂粉乳、○バター、ツナ缶、○卵、ベーコン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン(冷凍)、りんご、きょうな、○いちごジャム、グリーンピース(水煮缶詰)	鶏ガラだし、中華あじ、カレー粉、粗塩	ミルク いちごクッキー
25水	ごはん ツナと豆腐のうま煮 錦和え 味噌汁、みかん、牛乳(5歳児のみ)	573.1 19.7 15.5 1.4	七分つき米、○七分つき米、○もち米、○きび砂糖、油、押麦、きび砂糖、片栗粉	木綿豆腐、ツナ缶、卵、みそ、○きな粉、油揚げ、豚バラ肉、ハム、かつお節	にんじん、はくさい、だいこん、コーン(冷凍)、きゅうり、ほうれんそう、しいたけ、えのきたけ、葉ねぎ、みかん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢	おはぎ
26木	ごはん 魚の利久焼き 油揚げの中華和え けんちん汁	502.1 20.9 14.9 1.2	七分つき米、○さつまいも、○小麦粉、ごま、押麦、○片栗粉、ごま油、油、きび砂糖	さば、○こしあん(生)、木綿豆腐、油揚げ、鶏もも肉、かつお節	にんじん、だいこん、こまつな、キャベツ、ごぼう、葉ねぎ	しょうゆ、本みりん、酒、酢、粗塩	芋蒸しようかん カルシウムせんべい
27金	パン 千草焼き ごぼうサラダ、いちご 春雨スープ、牛乳(5歳児のみ)	507.5 16.4 19.5 1.5	ロールパン、○七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、○押麦、油	卵、鶏もも肉、ベーコン、ツナ缶、○しらす干し	にんじん、はくさい、ほうれんそう、ごぼう、コーン(冷凍)、キャベツ、たまねぎ、しめじ、いちご	鶏ガラだし、粗塩	わかめおにぎり ウエハース
28土	【希望保育】 お弁当持参						おやつ持参

献立表＜未満児＞

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
2月	五目おこわ ほうれん草のポテト和え 味噌汁 みかん	454.1 14.6 12.9 1.5	じゃがいも、七分つき米、もち米、○マヨネーズ、油、きび砂糖、○七分つき米	○ツナ缶、豚肉(肩ロース)、みそ、油揚げ、かつお節、○卵	みかん、にんじん、だいこん、ほうれんそう、○こまつな、糸こんにゃく、しいたけ、ごぼう、キャベツ、えのきたけ、○しめじ、葉ねぎ、○塩こんぶ、こんぶ(だし用)、◎バナナ	しょうゆ、本みりん、○しょうゆ	バナナ	ツナライス
3火	そぼろご飯 金棒から揚げ 茹でブロッコリー 節分汁	438.1 25.9 11.5 1.2	七分つき米、○ホットケーキミックス、○さつまいも、米粉、油、○きび砂糖、きび砂糖	魚のすり身、○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、○脱脂粉乳、いり大豆、卵、みそ、だいず(乾)、かつお節、◎調製豆乳、鶏ささ身	にんじん、ブロッコリー、きょうな、まいたけ、にんにく、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、本みりん、ケチャップ、カレー粉、中華あじ	豆乳	ミルク 鬼まんじゅう
4水	ごはん 魚のパン粉焼き れんこんごま和え 野菜スープ	483.0 20.8 14.5 0.8	七分つき米、○ホットケーキミックス、パン粉、○グラニュー糖、油、○油、押麦、すりごま、きび砂糖	さわら、○木綿豆腐、○脱脂粉乳、ツナ缶、油揚げ、粉チーズ	にんじん、はくさい、れんこん、ほうれんそう、こまつな、まいたけ、にんにく	しょうゆ、酒、鶏ガラだし	飲むヨーグルト	ミルク 豆腐ドーナツ
5木	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 納豆和え 味噌汁	459.4 19.2 10.5 1.4	○あんパン、七分つき米、押麦、きび砂糖、油、片栗粉	木綿豆腐、納豆、豚ひき肉、○脱脂粉乳、みそ、油揚げ、かつお節、◎プロセスチーズ	かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、しいたけ、たまねぎ、しめじ、キャベツ、生わかめ、グリンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	チーズ	ミルク あんぱん
6金	ごはん マカロニグラタン 卵サラダ りんご	464.3 13.9 12.3 0.7	○七分つき米、マカロニ、小麦粉、マヨネーズ、○押麦、○ごま、油、七分つき米	牛乳、鶏もも肉、卵、ミックスチーズ、ハム、バター、○かつお節	りんご、にんじん、キャベツ、たまねぎ、○コーン(冷凍)、きゅうり、トマト、しめじ	○しょうゆ、中華あじ	かぼちゃボーロ	コーンおかゆおにぎり
7土	【希望保育】 お弁当持参	145.9 0.9			○りんご濃縮果汁		ウエハース	りんごジュース おやさいせんべい
9月	カレーライス ブロッコリーのおかゆあえ バナナ	536.7 16.5 17.1 1.4	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○きび砂糖、押麦、油、きび砂糖	豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、○粉チーズ、○牛乳、かつお節、◎調製豆乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、りんご、グリンピース(水煮缶詰)、にんにく	カレールウ、しょうゆ	豆乳	ミルク サブレ
10火	ごはん 鶏肉と根菜の甘辛炒め シルバーサラダ 味噌汁	477.8 19.1 13.6 1.5	七分つき米、さつまいも、マヨネーズ、はるさめ、押麦、きび砂糖、油、ごま、○七分つき米	鶏もも肉、○豚肉(肩ロース)、みそ、○油揚げ、ハム、○かつお節、かつお節、○卵、◎プロセスチーズ	にんじん、れんこん、○はくさい、だいこん、○にんじん、りんご、こまつな、きょうな、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、生わかめ、○葉ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが	○しょうゆ、しょうゆ、酢、○本みりん	チーズ	ぞうすい
12木	ごはん マーボー豆腐 切干大根のサラダ 野菜スープ	464.8 16.4 10.7 1.0	○さつまいも、七分つき米、○きび砂糖、○油、押麦、すりごま、きび砂糖、油、砂糖、片栗粉、ごま油、○黒ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、○脱脂粉乳、油揚げ、ちくわ、みそ	にんじん、きゅうり、たまねぎ、こまつな、キャベツ、しいたけ、えのきたけ、切り干しだいこん、葉ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん、鶏ガラだし、○しょうゆ	飲むヨーグルト	ミルク 大学芋
13金	ごはん 魚のフリッター マセドアンサラダ 卵スープ、いちご	491.3 16.0 14.9 1.1	○七分つき米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、油、○オリーブ油、片栗粉、オリーブ油、七分つき米	たら、卵、木綿豆腐、○ベーコン、プロセスチーズ、○粉チーズ	いちご、にんじん、○かぼちゃ、○たまねぎ、レタス、きゅうり、しめじ、○にんにく、◎バナナ	○酒、鶏ガラだし、○中華あじ、粗塩	バナナ	かぼちゃのリゾット ウエハース
14土	【希望保育】 お弁当持参	145.9 0.9			○りんご濃縮果汁		ウエハース	りんごジュース おやさいせんべい
16月	ごはん 肉じゃが ごま和え 味噌汁	517.1 16.9 18.7 1.5	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○きび砂糖、押麦、すりごま、きび砂糖、油	豚肉(肩ロース)、○バター、○卵、○脱脂粉乳、みそ、かつお節、◎調製豆乳	にんじん、キャベツ、はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、しらたき、だいこん、えのきたけ、グリンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)、生わかめ	しょうゆ、本みりん	豆乳	ミルク ココアパウンドケーキ
17火	肉みそ混ぜごはん 冬野菜スープ りんご	417.1 13.2 12.9 1.3	さつまいも、油、ごま油、きび砂糖、七分つき米	○ビヒダスプレーンヨーグルト 加糖、豚ひき肉、みそ、◎プロセスチーズ	りんご、にんじん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、だいこん、れんこん、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、鶏ガラだし、粗塩	チーズ	ヨーグルト かぼちゃボーロ
18水	ごはん 厚揚げと白菜のオイスターソース炒め 大根サラダ すまし汁	509.5 18.1 9.3 0.9	○さつまいも、七分つき米、マヨネーズ、押麦、油、砂糖	生揚げ、卵、○脱脂粉乳、豚肉(肩ロース)、ツナ缶、なると、かつお節	にんじん、はくさい、だいこん、しいたけ、コーン(冷凍)、ほうれんそう、りんご、きょうな、ねぎ、こんぶ(だし用)	本みりん、酒、しょうゆ、オイスターソース	飲むヨーグルト	ミルク 焼き芋
19木	ごはん 魚と野菜のフライ ミネストローネ	546.2 21.0 15.2 1.1	七分つき米、○食パン、パン粉、油、小麦粉、押麦	ぶり、○脱脂粉乳、豚ひき肉、卵	かぼちゃ、ホールトマト缶詰、れんこん、にんじん、だいこん、キャベツ、ねぎ、にんにく、しょうが、◎バナナ、○いちごジャム	鶏ガラだし、酒、粗塩、パセリ粉	バナナ	ミルク ジャムサンド
20金	ごはん 冬野菜シチュー ひじきのサラダ いちご	436.6 12.0 9.2 0.8	○七分つき米、○もち米、さといも、小麦粉、油、○黒ごま、三温糖、七分つき米	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、○あずき(乾)、バター	いちご、にんじん、はくさい、コーン(冷凍)、キャベツ、ブロッコリー、ひじき	酢、しょうゆ、○粗塩、中華あじ	かぼちゃボーロ	赤飯おにぎり
21土	【希望保育】 お弁当持参	145.9 0.9			○りんご濃縮果汁		ウエハース	りんごジュース おやさいせんべい
24火	メキシカンライス マカロニサラダ 野菜スープ ヨーグルト	559.4 19.2 20.1 1.3	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○きび砂糖、マカロニ、マヨネーズ、押麦、油	森永おいしいカルシウムヨーグルト、鶏もも肉、○クリームチーズ、○脱脂粉乳、○バター、ツナ缶、○卵、ベーコン、◎調製豆乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン(冷凍)、りんご、きょうな、○いちごジャム、グリンピース(水煮缶詰)	鶏ガラだし、中華あじ、カレー粉、粗塩	豆乳	ミルク いちごクッキー
25水	ごはん ツナと豆腐のうま煮 錦和え 味噌汁、みかん	504.0 18.3 12.4 1.1	七分つき米、○七分つき米、○もち米、○きび砂糖、油、押麦、きび砂糖、片栗粉	木綿豆腐、ツナ缶、卵、みそ、○きな粉、油揚げ、豚バラ肉、ハム、かつお節	にんじん、はくさい、だいこん、コーン(冷凍)、きゅうり、ほうれんそう、しいたけ、えのきたけ、葉ねぎ、みかん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢	飲むヨーグルト	おはぎ
26木	ごはん 魚の利久焼き 油揚げの中華和え けんちん汁	403.4 18.7 14.3 1.1	七分つき米、○さつまいも、○小麦粉、ごま、押麦、○片栗粉、ごま油、油、きび砂糖	さば、○こしあん(生)、木綿豆腐、油揚げ、鶏もも肉、かつお節、◎プロセスチーズ	にんじん、だいこん、こまつな、キャベツ、ごぼう、葉ねぎ	しょうゆ、本みりん、酒、酢、粗塩	チーズ	芋蒸しようかん
27金	ごはん 千草焼き ごぼうサラダ 春雨スープ、いちご	459.1 12.4 13.9 0.8	○七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、○押麦、油、七分つき米	卵、鶏もも肉、ベーコン、ツナ缶、○しらす干し	にんじん、はくさい、ほうれんそう、ごぼう、コーン(冷凍)、キャベツ、たまねぎ、しめじ、いちご、◎バナナ	鶏ガラだし、粗塩	バナナ	わかめおにぎり ウエハース
28土	【希望保育】 お弁当持参	145.9 0.9			○りんご濃縮果汁		ウエハース	りんごジュース おやさいせんべい



給食だより 2月

令和8年1月30日
ときわ保育園

暦のうえでは春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。冬は空気が乾燥しているため、寒い時季でもこまめな水分補給が大切です。手洗い、うがい、バランスの取れた食事、十分な睡眠を心がけ、風邪などの感染症に負けない元気な毎日を過ごしましょう。

スプーンの正しい持ち方

スプーンの持ち方には発達の段階があります。それぞれ段階を十分に経験し、大人と同じ持ち方へと進んでいくことが大切です。スプーンの3点支持が上手にできるようになったら、箸への移行の時期です。同じ持ち方で箸を握ってみましょう。

ステップ1

上にぎり（1歳前後から）



手のひら全体で握る持ち方

ステップ2

2点支持（2～3歳）



親指と人差し指が伸びる持ち方

ステップ3

3点支持（3歳から）



人差し指と中指で支えながら、親指で挟むようにつまんで握る持ち方



親指、人差し指、中指を使いえんぴつと同じように持つ

この時期にたくさん経験していきましょう！

《手指の発達を促す活動やあそび》

- ・砂遊び（スコップで砂をすくう）
- ・洗濯ばさみでつまみ遊び
- ・シールをはがして貼る
- ・小さな穴に物をつまんで入れる
- ・紙類をちぎる
- ・クレヨンを使って描く
- ・粘土遊び
- ・ブロック遊び など

3点支持で、中指が柄の上側にきてしまう時は、指の筋力が足りないことが考えられます。左記の「手指の発達を促す活動やあそび」を十分にを行い、中指は柄の後ろ側にくることを繰り返し伝えましょう。

2月の旬の食材

カリフラワー、キャベツ、ごぼう、小松菜、大根、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、水菜、れんこん、いちご、いよかん、ポンカン、はっさく、さくら、さば、たら、ぶり



節分は、立春、立夏、立秋、立冬と「季節を分ける」という意味で、各季節の始まる前日を指します。とくに立春は1年の始まりとして重要視され、今では立春の前の日を節分と呼んでいます。

昔から、季節の変わり目は悪いが入りやすいといわれていました。その悪い気を「鬼」に例え、鬼を追い出し、福を取り込む行事として節分は定着しています。

レシピ紹介

切干大根のサラダ



＜材料＞

切干大根・・・15g
きゅうり・・・1本
人参・・・1/4本
ちくわ・・・1本
酢・・・小さじ2
砂糖・・・小さじ1
油・・・小さじ1

＜作り方＞

- ①切干大根は水で戻し、食べやすい長さに切る
- ②きゅうりと人参は千切り、ちくわは細く切る
- ③きゅうりは塩もみして水気をしぼる
- ④切干大根と人参をさっと茹でる
- ⑤酢、油、砂糖、ごまを混ぜ合わせ、③④とちくわを加えて和える

ごま・・・小さじ1

豆腐のカレーミートソース



＜材料＞

豆腐・・・300g
豚ひき肉・・・100g
玉ねぎ・・・1/2個
人参・・・1/5本
グリンピース・・・15g
カレールウ・・・20g
ケチャップ・・・小さじ2

＜作り方＞

- ①豆腐は2cmくらいのさいの目に切る
- ②玉ねぎ、人参はみじん切りにする
- ③フライパンに油を熱し、豚ひき肉と②を炒め、カレールウとケチャップ、水を少量を加えて弱火で少し煮込む
- ④①とグリンピースを加えて軽く混ぜる