

高野豆腐と野菜の含め煮（幼児5人分）

《材料》		<切り方>		《作り方》	
高野豆腐	15 g			①高野豆腐は水でもどし、さいの目に切る。	
ちくわ	20 g	スライス		②いんげん、高野豆腐以外の材料を入れ、だしで煮る。	
こんにゃく	50 g	乱切り		③人参がやわらかくなったら、調味料を入れさらに煮る。	
人参	60 g	千切り		④味がしみたら、いんげん高野豆腐を入れませる。	
干しいたけ	3 g	千切り		⑤高野豆腐が煮汁を吸ったら完成。	
かつおだし汁	1カップ				
砂糖	小さじ1				
しょう油	小さじ1				
みりん	小さじ1				
いんげん	30 g	茹でてななめ			