

徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

筑前煮



作り方

- ① れんこん、ごぼうは小さい乱切りにし、水にさらしておく。にんじん、ちくわ、しいたけも小さい乱切りにする。さんどまめは2cmに切り、塩ゆでする。鶏肉は一口大に切る。
- ② 煮干しでだしを取る。
- ③ 油を熱し、鶏肉、ごぼう、れんこん、にんじん、しいたけを炒める。
- ④ だし汁（8分目程度）、調味料、ちくわを加え、煮る。
- ⑤ さんどまめを加え、煮汁がなくなるまで煮る。

材料

食品名	こども1人分 (g)	作りやすい量 (4人分)	目安量
鶏肉	30	120	
れんこん	25	100	1/2節
ごぼう	25	100	1/2本
にんじん	25	100	1/2本
ちくわ	15	60	
しいたけ	5	20	2個
さんどまめ	5	20	2さや
サラダ油	1.5	6	大さじ1/2
砂糖	4	16	大さじ2弱
薄口しょうゆ	4	16	大さじ1弱
みりん	1	4	小さじ1弱
煮干し(だし用)	2	8	

～メモ～

噛む能力や機能は、生まれながらに備わっているものではなく、繰り返し練習することで身につけていくものです。噛みごたえのある食材（根菜類や葉物野菜、乾物等）を意識して取り入れ、大人がよく噛んで食べる姿を見せ、見本となりましょう。

徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

きんぴら



作り方

- ① ごぼうはさがきにし、水にさらしておく。にんじんはせん切り、ちくわは半月切り、糸こんにゃくは小さく切り下茹でする。牛肉は一口大に切る。
- ② 油を熱し、牛肉、ごぼう、にんじん、糸こんにゃくを炒める。
- ③ 砂糖、みりんを加え、煮る。
- ④ ごぼうやにんじんがやわらかくなったら、ちくわ、しょうゆを加える。
- ⑤ ごまを加えて仕上げる。

材料

※副菜の分量です。

食品名	こども1人分 (g)	作りやすい量 (5人分)	目安量
ごぼう	18	90	1/2本
牛肉	10	50	
にんじん	10	50	1/4本
ちくわ	8	40	
糸こんにゃく	10	50	
サラダ油	1	5	小さじ1
砂糖	2	10	大さじ1
みりん	1	5	小さじ1
濃口しょうゆ	2	10	大さじ1/2
すりごま	1	5	大さじ1弱
白ごま	1	5	大さじ1弱

～メモ～

ごぼうやにんじんの大きさややわらかさは、お子様の噛む力に合わせて少しずつステップアップさせていきましょう。