



25分

厚揚げと豚肉のトマト煮

ポークビーンズの大豆の代わりに厚揚げをコロコロにカットして入れます。誤嚥防止のリスク管理献立にもなっています。



トマトソースでじっくりと煮込む具たくさんので、食べごたえがあります。ごはんにもパンにも合う便利なおかずです！！

材料

子ども3~5人分

厚揚げ	1枚分
玉葱	1/4個
人参	1/2本
ピーマン	2個
豚小間	100g
トマト缶	75g
水	1/2カップ
★ ケチャップ	大さじ1
コンソメ	小さじ2
三温糖	小さじ1
油	小さじ2

作り方

- ① 厚揚げ、玉葱、人参、ピーマンは1cm角に切る。
- ② ピーマンは茹でてザルにあげておく。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉・玉葱を炒める。
- ④ 火が通たら厚揚げ・人参、ピーマン、★調味料を加えて水分を飛ばすように炒め煮る。

* 味付けはお好みで加減して下さい！



社会福祉法人

聖隷福祉事業団