

献立名	幼児食		離乳食				調理方法				
	材料名	使用量(g)	期	献立							
麻婆なす	なす	70	後 期	麻婆なす なす 20g 豚ひき肉 4g 玉ねぎ 10g			(1) なすは2cm厚さの半月切りにして水につけてアク抜きをする。 (2) 玉ねぎとピーマンは荒みじん切りにする。 (3) にんにくはみじん切りにする。 (4) 鍋に(3)とサラダ油を入れ熱し、香りがでたら、豚ひき肉を入れて炒め(1)(2)を入れて更に炒める。 (5) (4)にみそ、さとう、酒で調味する。 (6) (5)に水溶き片栗粉を入れとろみをつけ、最後にごま油を加え香りをつける。				
	豚ひき肉	20									
	玉ねぎ	30									
	ピーマン	10									
	みそ	8	中 期	麻婆なす なす 15g 玉ねぎ 8g							
	さとう	3									
	酒	1									
	にんにく	0.5	前 期	煮つぶし なす 10g 玉ねぎ 6g							
	ごま油	0.5									
	サラダ油	3									
片栗粉	2										
栄養素	エネルギー (kカロリー)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				塩分 (g)
							レチノール(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	
栄養量	142	5.7	6.8	2.7	27	0.8	9	0.12	0.07	6	0.5