



● 材料（1人分）

・豚もも肉	10g
・さつまいも	20g
・玉ねぎ	15g
・にんじん	10g
・ごぼう	8g
・しいたけ	5g
・木綿豆腐	15g
・葉ねぎ	3g
・みそ	10g
・脱脂粉乳（牛乳の場合 20ml）	2.2g
・煮干し	1.8g
・水（だし用）	120ml

● 栄養成分表示（1人分）

エネルギー量	100kcal
たんぱく質	6.0g
カルシウム	111mg
ビタミンD	0.3μg
ビタミンK	7μg
塩分	1.4g

ポイント



カルシウム豊富な脱脂粉乳をつかったこども園で人気のメニューです。



● 作り方

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② 木綿豆腐・さつまいもはサイコロ切り、しいたけ・ねぎは小口切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ③ 豚肉、玉ねぎは細切り、ごぼうはさがぎにする。
- ④ だし汁で豚肉と野菜を煮る。
- ⑤ 野菜に火が通ったら豆腐を入れ、分量外の水で溶いた脱脂粉乳を入れて弱火で煮る。
- ⑥ 煮立ったら、みそとねぎを入れる。

健康な骨を育てるためには、カルシウムが必要です。カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDやビタミンKと一緒に摂れるよう「ほねつよレシピ」を紹介します。また、主食・主菜・副菜をそろえて、1日3回の食事を大切にしてください。

