

全体の写真

教室名： 小学生のキッズ・キッチン  
日付： 平成21年2月28日（土）  
テーマ： からだを温める料理  
献立名： 主食 コーンライス  
汁物 白菜とベーコンのスープ煮  
主菜 韓国風蒸し豆腐  
副菜 春菊と揚げの和えもの  
おやつ 簡単いちごパフェ

▼1人前あたり

エネルギー kcal  
たんぱく質 g  
脂 質 g  
塩 分 g

子どもたちが作った料理です

おすすめレシピ

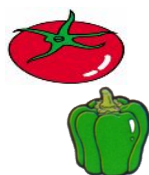
## 韓国風蒸し豆腐

メイン料理の写真

### ☆☆ 作り方 ☆☆

### ☆☆ 材料（4人分） ☆☆

食品名	分量	下ごしらえ
木綿豆腐	160g	
やまといも	120g	
卵	80g	
くるまえび	120g	
糸みつば	8g	
うすくちしょうゆ	20cc	
みりん	20cc	
出汁	120cc	



食育ステーションまきの

