

## 豚肉の味噌くわ焼き

### <作り方>

- ① 豚ももスライスを食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎは3mm幅の薄切り、万能ねぎは小口に切る。
- ③ 調味料を混ぜ合わせる。
- ④ 熱したフライパンに油をひき、豚肉を炒める。火が通ったら玉ねぎと調味料を加えて、さらに炒める。
- ⑤ ④の玉ねぎに火が通ったら、万能ねぎを入れてさっと混ぜる。



●栄養価 (大人1人分)	
エネルギー	206 kcal
たんぱく質	17.7 g
脂質	10.5 g
塩分	1.3 g

材 料 (大人4人分)	ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
豚ももスライス 320g	一口大 目安: 2cm×4cm	小さく切る 目安: 1.5cm×1cm	鶏ミンチをほぐしてゆで カッターにかける	鶏ミンチをほぐしてゆで ざらつきのあるペースト	もぐもぐを なめらかな ペーストにする
玉ねぎ 1/2個	薄切り	薄切りにした後 1cmの長さに切る	圧力鍋で8分加圧した後、1cm×5mmに切る		
万能ねぎ 2本程度	小口切り		水を足してミルサーにかけ、こす		
油 適量			なし		
調味料			すべての食材と調味料と水を鍋で煮て、 水溶き片栗粉(分量外)でとろみをつける		

※こどもは大人の2/3量が目安で

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。