

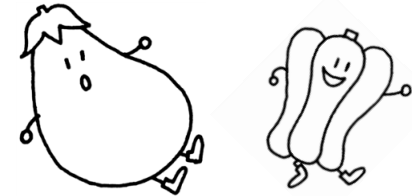
# なすとピーマンの炒め煮

●栄養価 (大人1人分)  
 エネルギー 57 kcal  
 たんぱく質 3.1 g  
 脂質 2.0 g  
 塩分 0.7 g



## <作り方>

- ① **なす**は、厚めのいちように切って、水にさらす。
- ② **ピーマン**は短冊に切って、**さつまあげ**も短冊に切る。
- ③ 鍋に油を熱し、水気をふいた**①のなす**を炒めしんなりしたら  
**②のピーマン、さつまあげ**を入れて炒める。
- ④ **だし汁と調味料**をいれて、**なす**が柔らかくなるまで煮て、最後に**白ごま**を加える。



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
なす 240g 2,3本	厚めのいちよう	いちよう	皮をむいて1cmサイコロ	皮をむいてみじん切り	もぐもぐを ペーストにする
ピーマン 40g 1,2個	短冊	1cm千切り	茹でて皮をむいて みじん切り	茹でて皮をむいて ミルサーにかける	
さつまあげ 60g	短冊	1cm千切り	白はんぺんを みじん切り	白はんぺんを ミルサーにかける	
油 適量 だし汁 40cc しょうゆ 小さじ2 みりん 小さじ2					
白ごま 2g	そのまま		すりごま	抜く	

※こどもは大人の2/3量が目安です。

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。