

カジキの五色和え

<作り方>

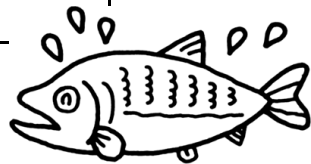
- ① **カジキマグロ**は1.5 cm角に切り、**酒**で下味をつける。
- ② **さつまいも**は1 cm角に切り、水にさらす。
- ③ **にんじん**は1 cm角に切り、ゆでる。**冷凍グリーンピース**はさっとゆでる。
- ④ ①、②、**水煮大豆**は水分をよく切って、**片栗粉**をまぶして揚げる。
- ⑤ **調味料**は合わせて加熱し、**砂糖**を溶かす。
- ⑥ ③、④、⑤をよく和える。

●栄養価 (大人1人分)

エネルギー	233 kcal
たんぱく質	12.8 g
脂質	9.2 g
塩分	0.9 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
カジキマグロ	160 g	1.5 cm角	揚げたものを 一口大に切る	シーチキンに変更する		もぐもぐを なめらかな ペーストにする
酒	小さじ1			すりつぶす	ざらつきのあるペースト	
さつまいも	120 g	1 cm角	ゆでてつぶす	水分を加えてなめらかにつぶす		
にんじん	1/2本	1 cm角	圧力鍋で20分加圧した後			
冷凍グリーンピース	大さじ1	そのまま	1 cm 正方 5 mm幅	5 mm 正方 3 mm幅		
水煮大豆	60 g	そのまま	ゆでる	水分を加えてミルサーにかけて、こす		
片栗粉	適量			薄皮をむき、圧力鍋で10分加圧した後		
揚げ油	適量			軽くつぶす	よくつぶす	
調味料	ケチャップ 大さじ1弱 砂糖 大さじ2 酒 小さじ1 しょうゆ 大さじ1強			抜く (揚げない)		



※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。