

ポークチャップ

※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。

●栄養価 (大人1人分)	
エネルギー	172kcal
たんぱく質	13.4g
脂質	7.7g
塩分	1.1g

<作り方>

- ① 豚肉は一口大に切り、塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす。フライパンで両面焼き、取り出す。
- ② たまねぎはスライスする。しめじはざく切りにする。
- ③ フライパンにバターを溶かし、②のたまねぎ、しめじを炒める。
- ④ 調味料、①の豚肉を加えて煮込む。



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 240g 塩・こしょう少々 小麦粉 大さじ1	一口大	小さく切る	<ポテトだんご4食分> 茹でた豚もも肉 80g 絹ごし豆腐 80g (乾燥マッシュポテト 24g 水 50ml 卵 Mサイズ1個(50g))	<ポテトだんご4食分> 茹でた豚もも肉 50g 絹ごし豆腐 150g 卵 Lサイズ1/2個(30g)	もぐもぐをペーストにする
たまねぎ 1/3個	スライス	1cmスライス	圧力鍋で8分加圧後、1cm×5mmに切る		前期・もぐもぐ
しめじ 1/2パック	ざく切り	1cmスライス	エリンギに替えてペーストにする		のあんを
バター 小さじ2 コンソメ 小さじ1/2 ケチャップ 大さじ3弱 中濃ソース 大さじ1強 砂糖 小さじ1強 酒 大さじ1 水 80ml			たまねぎ、エリンギ入りのケチャップあんをかける		ペーストにする

【かみかみ前期食の作り方】

- ①茹でた豚もも肉、絹ごし豆腐、卵をミルサーにかけ、ペースト状にする。(ざらつきが残っていても大丈夫)
- ②乾燥マッシュポテトに水を加えて戻す。
- ③①と②を混ぜ合わせ、団子状に丸めて、蒸し器で15分蒸す。

【もぐもぐ食の作り方】

- ①茹でた豚もも肉、絹ごし豆腐、卵をミルサーにかけ、なめらかなペースト状にする。
- ②①を器に入れて、蒸し器で15分蒸す。

★蒸し器がない場合は、耐熱皿に入れてふんわりとラップをし、電子レンジで加熱する。