

ホイコーロー



●栄養価	
エネルギー	169kcal
たんぱく質	12.7g
脂質	6.6g
塩分	1.2g



<作り方>

- ① 豚肉は一口大に切り、しょうゆ、酒、しょうが汁で下味をつける。
- ② キャベツ、ピーマン、にんじんは短冊に切り、たまねぎはスライスする。
- ③ ★の調味料を合わせておく。
- ④ フライパンに油（分量外）を熱して、豚肉を炒め、火が通ったら②の野菜を炒める。
- ⑤ ④に③の合わせ調味料を加えて味をつける。

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
豚ももスライス 200g [しょうゆ 小さじ1/2 酒 小さじ1弱 しょうが汁 少々	一口大に切る	小さく切る	鶏ひき肉をほぐして茹でる	鶏ひき肉をほぐして茹で ざらつきのあるペーストにする	もぐもぐを ペーストにする
キャベツ 1/4個	短冊	1cm千切り	圧力鍋で5分加圧後 1cm角にする	圧力鍋で5分加圧後 みじん切りにする	
ピーマン 1個	短冊	1cm千切り	茹でて皮をむき あらみじんにする	茹でて皮をむき ざらつきペーストにする	
にんじん 1/3本	短冊	2cm千切り	圧力鍋で20分加圧後 1cm正方5mm幅に切る	圧力鍋で20分加圧後 5mm正方3mm幅に切る	
たまねぎ 1個	スライス	1cmスライス	圧力鍋で8分加圧後1cm正方5mm幅に切る		
★赤味噌 小さじ5弱 ★みりん 大さじ1 ★かき油 小さじ1 ★砂糖 大さじ1 ★酒 小さじ2					

※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。