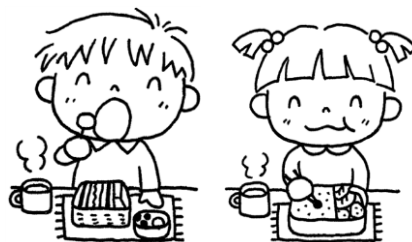


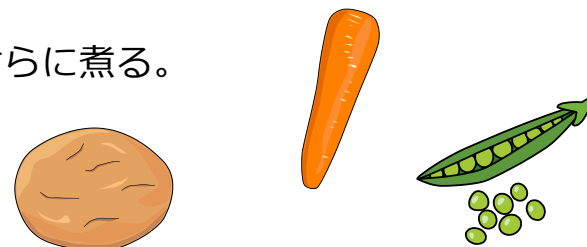
切干大根の卵とじ

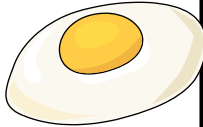

<作り方>

- ① 切干大根は戻して、ざくざりにする。
- ② にんじんは千切り、さつま揚げは短冊に切る。
- ③ 鍋にだし汁、①、②を入れて火にかけ、柔らかくなったら、調味料を加えさらに煮る。
- ④ ③を溶き卵でとじる。
- ⑤ 最後に茹でたグリーンピースを散らす。



●栄養価	
エネルギー	90kcal
たんぱく質	6.4g
脂質	3.3g
塩分	1.3g



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
切干大根 20g (茹で4倍80g)	ざくざり	1cm	圧力鍋で10分加圧後 みじん切り	圧力鍋で10分加圧後 ざらつきのあるペースト	もぐもぐを ペーストにする
にんじん 1 / 3本	千切り	2cm千切り	圧力鍋で20分加圧後 1 cm 正方 5 mm幅	圧力鍋で20分加圧後 5 mm 正方 3 mm幅	
さつま揚げ 60g	短冊	1 cm 千切り	白はんぺんを7mm色紙切り	白はんぺんをみじん切り	
グリーンピース 20g	そのまま		ペーストにする		
卵 砂糖 大さじ1 しょうゆ 大さじ1 みりん 小さじ1 だし汁 2 / 3カップ			だし汁を多めにして煮て 片栗粉でとろみをつけて 溶き卵でとじる		

※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。