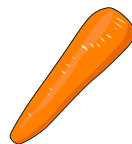


焼きそば

<作り方>

- ① 人参は短冊に切り、茹でる。
- ② キャベツは短冊、ちくわは半月、豚肉は細切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、豚肉・キャベツを順に炒める。
- ④ 人参とちくわ、麺(必要に応じて水を入れる)を追加し、ソースと中華コンソメを入れて炒める。
- ⑤ 最後に塩で味を調える。



● 栄養価	
エネルギー	423kcal
たんぱく質	14.0g
脂質	9.2g
塩分	3.1g

☆給食では「やわらか短めん うどんS」(キッセイ商事)を使用しています。

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
やきそば麺	4袋 (約600g)	大人と同じ	長さ3cm	やわらか短めん(☆)を細かくし35分茹でる	やわらか短めん(☆)を細かくし35分茹でてみじん切り	もぐもぐの麺に湯とスベラカーゼを足しミキサーにかける
人参	1/2本 (80g)	千切り	1cm千切り	圧力鍋で10分加圧後1cm正方5mm幅に切	圧力鍋で10分加圧後5mm正方3mm幅に切る	もぐもぐをペーストにする
キャベツ	葉3枚 (160g)	短冊	1cm千切り	圧力鍋で5分加圧後1cm角に切る	圧力鍋で5分加圧後みじん切りにする	
ちくわ(小)	1と1/3本 (40g)	半月	いちょう	かまぼこをみじん切りにする	かまぼこをざらつきのあるペーストにする	
豚もも肉	80g	細切り	小さく切る	鶏ひき肉をほぐし茹でる	前期をざらつきのあるペーストにする	※具と麺は別盛りにする
油	適量			具材を調味料で味付けをし麺を加えて混ぜる		
ウスターソース	大さじ3強					
中華コンソメ	小さじ2					
塩	少々					

※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。