

豆腐の肉味噌かけ




●栄養価（大人1人分）
 エネルギー 151kcal
 たんぱく質 11.2g
 脂質 7.5g
 塩分 0.8g

<作り方>

- ① 豆腐は、1/12にカットして、弱火で2～3分茹でる。
- ② だし汁の半分は、赤みそ、みりん、砂糖を合わせる。
- ③ 残りのだし汁に、豚ひき肉を入れて火にかけ、アクを取る。
- ④ ③に②を入れて味をつけ、水溶き片栗粉でトロミをつける。
- ⑤ グリンピースは、茹でる。
- ⑥ ①の豆腐に④の肉味噌をかけ、⑤を飾る。



| 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 |
|---|---|--------|---------------------|-------------------------------|--------------------|
| ソフト豆腐 1丁 (450g) 1/12カットを大人3個、こども2個 | 1/12カット | | | | 豆腐ペースト |
| 豚ひき肉 80g |  | | 鶏ひき肉を茹で ミルサーにかける | 前期の肉味噌を ざらつきのある ペーストにする | 前期の肉味噌を ペーストにする |
| だし汁 80cc 赤みそ 小さじ4 みりん 大さじ1/2 砂糖 小さじ4 片栗粉 小さじ1 | | | | | |
| グリンピース 適量 | | | ミルサーにかけ、ペーストにする | | |

※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。