

豆腐の肉野菜あんかけ



●栄養価 (大人1人分)
 エネルギー 138kcal
 たんぱく質 5.9g
 脂質 9.0g
 塩分 1.0g

<作り方>

- ① 豆腐は12個に切り、茹でるか、皿に入れラップをし、電子レンジで1分加熱をする。
- ② 玉ねぎ、生しいたけは、スライスにする。
 人参、ピーマンは千切りにし、もやしはざく切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏ひき肉を炒め、玉ねぎ、人参、ピーマン、生しいたけ、もよしの順に加えて炒める。
- ④ ③へだし汁、調味料を入れ味をつけ、最後に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ 器に①の豆腐を盛り、上から④の肉野菜あんをかける。



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
絹ごし豆腐 1丁 (450g) 1/12カット×4個 (大人)	1/12カット×3個 (子ども)				ペーストにする
玉ねぎ 小1/2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		もぐもぐを ペーストにする 豆腐の上から かける
生しいたけ 4枚	スライス	1cmスライス	みじん切りにする	ペーストにする	
人参 1/3本	千切り	1cm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	
ピーマン 1個	短冊	1cm千切り	茹でて皮をむいて あらみじんにする	茹でて皮をむいて すりつぶす	
もやし 40g	ざく切り	2cm	茹でてペーストにする		
鶏ひき肉 80g	そのまま		ほぐして茹でる	ざらつきペーストにする	
油 小さじ1					
だし汁 120cc					
調 味 料	しょうゆ 大さじ2				
	みりん 小さじ2				
片栗粉 大さじ1					

※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。