

# 雷 汁



● 栄養価	
エネルギー	50kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	2.4g
塩分	1.1g

## <作り方>

- ① **ごぼう**はさがき、**人参**は千切り、**油揚げ**は短冊、**万能ねぎ**は小口に切る。
- ② **豆腐**はほぐして、水気を切る。
- ③ 鍋に**ごま油**を熱し、②を炒め、**ごぼう**、**人参**も炒め、**油揚げ**、**だし汁**を入れて煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、**塩**、**しょうゆ**で味をつける。
- ⑤ **万能ねぎ**を入れる。



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	
絹豆腐	1 / 2丁	ほぐす		1 cm角に切る	もぐもぐをペーストにする	
人参	1 / 5本	千切り	1 cm千切り	圧力鍋で20分加圧後 1 cm 正方 5 mm幅に切る		圧力鍋で20分加圧後 5 mm 正方 3 mm幅に切る
ごぼう	20g	さがき	細かいさがき	細かく切って 圧力鍋で25分加圧後 ミルサーにかける		細かく切って 圧力鍋で25分加圧後 ミルサーにかけて ペーストにする
油揚げ	1 / 5枚	短冊切り	1 cm千切り	ミルサーにかける		抜く
万能ねぎ	適量	小口切り		水を足して、ミルサーにかけてこす		
ごま油	小さじ1					
しょうゆ	大さじ1					
塩	少々					
だし汁	600cc					



豆腐を炒めるときにする“バリバリッ”という音が雷に似ていることから、雷汁と呼ばれます。

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。 ※こどもは大人の2 / 3量が目安です。