

鶏肉のブレザー



●栄養価 (大人1人分)	
エネルギー	216 Kcal
たんぱく質	14.0g
脂質	13.0g
塩分	1.2g

<作り方>

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす。
- ② しめじは石づきを取ってほぐし、玉ねぎは3mm厚さのスライスにする。
- ③ フライパンにバターを溶かし、②を入れてしんなりするまで炒める。
- ④ ③に①を加えて、さらに炒める。
- ⑤ ④に調味料を全て加え、弱火で煮込む。
- ⑥ ソースがとろっとしたら火を止め、ドライパセリをふる。

※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。

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
鶏もも肉	320g	一口大 (目安: 1cm角)	出来上がりを 小さく切る (目安: 7mm角)	< 鶏肉だんご こども1人分 >		もぐもぐの 鶏肉だんごを ペーストにする
塩	少々			★ 鶏ミンチ 30g ソフト豆腐 30g パン粉 大さじ1 卵 小さじ1弱	☆ 鶏ミンチ 15g ソフト豆腐 45g パン粉 大さじ1 卵 小さじ1	
こしょう	少々	ざく切り スライス	1cm長さ スライスした後 1cm長さに切る	エリンギに変更し、ゆでてペーストにする 玉ねぎは圧力鍋で8分煮た後1cm×5mmに切る バターは抜く		前期・もぐもぐの ケチャップあんを ペーストにして かける
小麦粉	大さじ1					
しめじ	40g	【 かみかみ前期食・もぐもぐ食の作り方 】 (こども1人分) ① かみかみ前期食: ★をすべて合わせ、粘りが出るまでよく混ぜる。 もぐもぐ食: ☆をすべてミルサーに入れ、攪拌してペースト状にする。 ② ①を耐熱皿に入れてふんわりとラップをし、電子レンジ600Wで2分程度加熱する。 (火の通りが甘い場合は、加減を見ながら30秒ずつ加熱してください。) ③ 小さ目のフライパンまたは鍋に、上記の通りに処理した玉ねぎとエリンギ、 ケチャップ小さじ1、上白糖小さじ2/3、コンソメ小さじ1/2、片栗粉小さじ1/3 水大さじ1~2 (玉ねぎ・エリンギの水分が多い場合は、加減してください。) を合わせ入れ、混ぜながら加熱する。 ④ ③のとろみがついてきたら火を止め、②にかける。				
玉ねぎ	1/2個					
バター	8g					
ケチャップ	大さじ3					
ウスターソース	大さじ1/2					
三温糖	大さじ1/2					
水	80cc					
酒	大さじ1					
塩	ひとつまみ					
こしょう	少々					
コンソメ	小さじ1					
ドライパセリ	適量					

