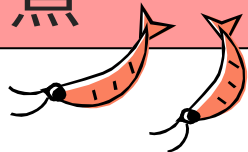


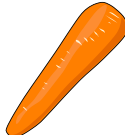
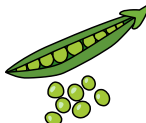
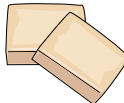
えびと高野豆腐の旨煮

<作り方>

- ① **むきえび**は**酒(分量外)**を振って下茹でする。
- ② **高野豆腐**は、水で戻し1.5cm角に切る。**鶏肉**は一口大に切る。
- ③ **玉ねぎ**はスライス、**にんじん**はいちょう切り、**ちくわ**は半月切りにする。
- ④ 鍋に**煮汁**を作り、**鶏肉**と③を入れて煮る。**野菜**が煮えたら、**高野豆腐**と①の**えび**を加えて煮る。
- ⑤ **高野豆腐**に味が染みたら、**水溶き片栗粉**でとろみをつけて、茹でた**グリンピース**を飾る。



●栄養価	
エネルギー	211kcal
たんぱく質	17.7g
脂質	9.1g
塩分	1.4g

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
むきえび	80 g	そのまま	5mm角以下に刻む	茹でてみじん切り	茹でてざらつきのあるペースト	もぐもぐをペーストにする
高野豆腐(乾燥)	48 g	1.5cm角	1.5cm長さの細切り	絹ごし豆腐を 1 cm角		
鶏もも肉	120 g	一口大	1cm角に切る	鶏ひき肉をほぐして茹でる	鶏ひき肉を茹でてざらつきのあるペースト	
玉ねぎ	中1個(200g)	スライス	1cm長さのスライス	圧力鍋で 8 分加圧後、 1 cm×5mmに切る		
にんじん	中1/2本(100g)	いちょう	1.5cm長さの短冊	圧力鍋で10分加圧後 1cm正方5mm幅に切る	圧力鍋で10分加圧後 5mm正方3mm幅に切る	
ちくわ	2 本(40g)	半月切り	いちょう	かまぼこをみじん切り	かまぼこをペースト	
冷凍グリンピース	12 g	そのまま		ペースト		
煮汁	砂糖	大さじ1	    			
	しょうゆ	大さじ1				
	みりん	小さじ1				
	だし汁	1カップ(200ml)				
	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。