

えびと高野豆腐の旨煮



●栄養価	
エネルギー	209kcal
たんぱく質	17.9g
脂質	8.9g
塩分	1.4g

<作り方>

- ① **むきえび**は酒をふって下茹でする。
- ② **高野豆腐**は、水で戻して1.5cm角に切る。**鶏肉**は一口大に切る。
- ③ **たまねぎ**はスライス、**にんじん**はいちよう、**ちくわ**は半月に切る。
- ④ 鍋に**煮汁**をつくり、**鶏肉**と③を入れて煮る。野菜が煮えたら、**高野豆腐**と①を加えて煮る。
- ⑤ 高野豆腐に味がしみたら、**水溶き片栗粉**でとろみをつけて、最後に**グリンピース**を飾る。



材 料 (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 80g	そのまま	小さく刻む	茹でてみじん切りにする	茹でてざらつきのあるペーストにする	もぐもぐをペーストにする
高野豆腐 24g	1.5cm角	細切り	絹ごし豆腐を1cm角にする		
鶏もも肉 100g	一口大	小さく切る	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にする	
たまねぎ 中1個	スライス	1cmスライス	圧力鍋で8分加圧後、1cm×5mmに切る		
にんじん 中1本	いちよう	小さいいちよう	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	
ちくわ 1本	半月	いちよう	白かまぼこをみじん切りにする	白かまぼこをペーストにする	
冷凍グリンピース 12g	そのまま		ペーストにする		
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				
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。