

かぼちゃの含め煮



●栄養価(大人1人分)
 エネルギー 73kcal
 たんぱく質 1.8g
 脂質 0.2g
 塩分 0.5g



<作り方>

- ① **かぼちゃ**は2 cm角に切る。
- ② **いんげん**は3 cmの長さに切って茹でる。
- ③ 鍋に調味料、だし汁、①の**かぼちゃ**を入れ、落し蓋をしてから柔らかくなるまで煮る。
- ④ ②の**いんげん**を散らす。

材 料 (大人4人分)		ばくばく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
かぼちゃ	1/4個(240g)	2 cm角	1cm正方スティック	皮を取って1cm角にし、柔らかくなるまで煮る		もぐもぐをペーストにする
いんげん	4本(10g)	3 cm	1cm斜め切り	圧力鍋で5分加圧する		
				みじん切り	細かくみじん切り	
調味料	砂糖 大さじ1 しょうゆ 大さじ1強 みりん 小さじ2 だし汁 1カップ(200ml)	<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> かぼちゃが硬くて小さく切るのが大変な時は、かぼちゃを適当な大きさに切り、水をかけラップで包み電子レンジで加熱して少し柔らかくしてから切ってみましょう！ </div>				
※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。						