

かぼちゃの含め煮

<作り方>

- ① かぼちゃは、3 cm角に切る。
- ② インゲンは、3 cmに切って茹でる。
- ③ 鍋にだし汁、調味料、①かぼちゃを入れ、落とし蓋をしてから柔らかくなるまで煮る。
- ④ ②インゲンを散らす。



●栄養価	
エネルギー	73kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	0.2g
塩分	0.5g

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
かぼちゃ	1/4 個	2 cm角	1 cm正方スティック	皮を取って1 cm角に切る		もぐもぐをペーストにする 
インゲン	4本	3 cm	1 cm斜め切り	圧力鍋で5分加圧後 みじん切りにする	圧力鍋で5分加圧後 細かくみじん切りにする	
調味料	砂糖 大さじ1 しょうゆ 大さじ2強 みりん 小さじ2 だし汁 1カップ					

※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。