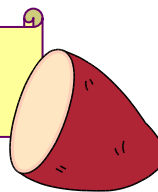


さつまいもと切り昆布の煮物



●栄養価 (大人1人分)	
エネルギー	103kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	2.2g
塩分	0.7g

<作り方>

- ① **さつまいも**は1 cmの厚さのいちょう切りにし、水にさらす。
- ② **切り昆布**は水で戻し、2 cmの長さに切る。
- ③ 鍋に**油**を熱し、①②を炒め、**砂糖**、**しょうゆ**、**だし汁**を入れて
さつまいもが柔らかくなるまで煮る。



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
さつまいも	200 g	いちょう切り (厚さ1cm)	皮をむいて 1 cm角	皮むいて 茹でてつぶす	前期を なめらかにつぶす	もぐもぐを ペーストにする
切り昆布	8 g	2 cmの長さ	1 cmの長さ	とろろ昆布に替え 水を加えてフードカッターにかける		
油	小さじ 2	さつまいもの栄養は？ さつまいもに含まれるビタミンCは加熱をしても壊れにくく、 風邪予防、疲労回復、肌荒れ防止に効果があるといわれています。 他にも、食物繊維とヤラピン(さつまいもを切ると包丁に付く白い液体)は 両方の相乗効果により、腸内環境を整え、便秘解消に役立つといわれています。				
砂糖	小さじ 4					
しょうゆ	小さじ 2					
だし汁	1カップ(200ml)					

※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。