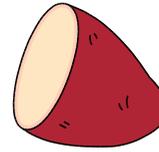


さつまいもと切り昆布の煮物



●栄養価 (大人1人分)	
エネルギー	102 kcal
たんぱく質	1.2 g
脂質	2.2 g
塩分	0.6 g

<作り方>

- ① **さつまいも**は1 cmの厚さのいちよう切りにし、水にさらす。
- ② **切り昆布**は水で戻し、2 cm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 200g	いちよう切り (厚さ1cm)	いちよう切り	皮むいて 茹でてつぶす	水を加えて なめらかにつぶす	もぐもぐを ペーストにする
切り昆布 8g	2 cm	1 cm	とろろ昆布に代えて 水を加えてカッターにかける		
油 小さじ2 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。