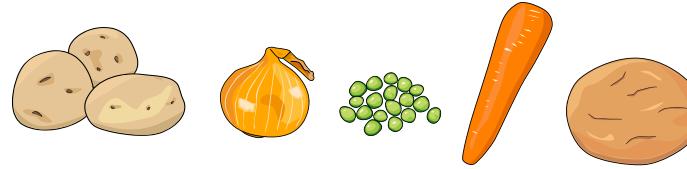


じゃがいもとさつま揚げの煮物

＜作り方＞

- ① **じゃがいも**は1.5cm角に切る。
- ② **さつま揚げ**は短冊に切る。
- ③ **人参**は厚さ7mmのいちょう切りにし、**玉ねぎ**はスライスにする。
- ④ 鍋に**だし汁**、①、②、③を入れて火にかけ★**調味料**を加えて、具材が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 茄でた**グリンピース**を散らす。



●栄養価	
エネルギー	96kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	0.7g
塩分	0.9g



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
じゃがいも 2個(240g)	1.5cm角	1cm角	1.2cm角 (やわらかく煮る)	前期を茹でてつぶす	もぐもぐを ペーストにする
さつま揚げ 60g	短冊	7mmの色紙切り	白はんぺんに代えて 7mmの色紙切りにする	白はんぺんに代えて みじん切りにする	
人参 1/3本(40g)	7mm厚の いちょう切り	2cm拍子切り	圧力鍋で10分加圧後 1cm正方 5mm幅に切る	圧力鍋で10分加圧後 5mm正方 3mm幅に切る	
玉ねぎ 1/5個(40g)	スライス	1cmスライス	圧力鍋で8分加圧後 1cm×5mmに切る		
グリンピース 12g	そのまま			ペーストにする	
だし汁 300ml					
★ 砂糖 小さじ4					
★ しょうゆ 大さじ1					
★ みりん 小さじ1					

さつま揚げのおいしい出汁が煮物の旨味をアップさせておすすめです！
玉ねぎや生姜など様々な種類のさつま揚げが売っているので好みのさつま揚げを探すのもよいですね♪



※都合により、給食の食材を変更する場合があります。

※こどもは大人の2／3量が目安です。