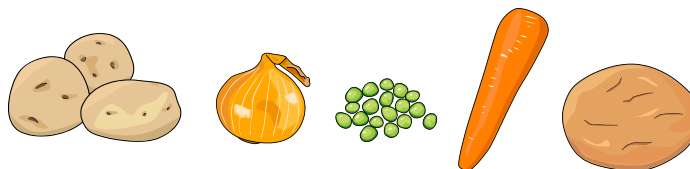


じゃがいもとさつま揚げの煮物


<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のいちよう切りにし、**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 茹でた**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	1 cm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	60 g	短冊	7mmの色紙切り	白はんぺんに代えて 7 mm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 いちよう切り	2 cm拍子切り	圧力鍋で10分加圧後 1 cm正方 5 mm幅に切る	圧力鍋で10分加圧後 5 mm正方 3 mm幅に切る	
玉ねぎ	1/5個(40g)	スライス	1 cmスライス	圧力鍋で8分加圧後 1 cm× 5 mmに切る		
グリンピース	12 g	そのまま		ペーストにする		
だし汁	300ml	<div>さつま揚げのおいしい出汁が煮物の旨味をアップさせるのでおすすめです！ 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♪</div> 				
★ 砂糖	小さじ 4					
★ しょうゆ	大さじ 1					
★ みりん	小さじ 1					



※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。