

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**は厚めのいちょうにし、**玉ねぎ**は短めのスライスにする。
- ④ 鍋に**出し汁**を入れ、①、②、③、を入れて火にかけ、★**調味料**で煮る。
- ⑤ 茹でた**グリーンピース**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	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	厚めのいちょう	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	スライス	1cmスライス	圧力鍋で8分加圧後1cm×5mmに切る		
グリーンピース 12g	そのまま		ペーストにする		
だし汁 300cc ★砂糖 小さじ4 ★しょうゆ 大さじ1弱 ★みりん 小さじ1弱					

※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。