

じゃがいものそぼろ煮

<作り方>

- ① **じゃがいも**は、1.5cm角に切って水にさらしザルにあげる。
- ② **人参**は乱切り、**玉ねぎ**はスライスに切る。
- ③ 鍋に**油**を熱し、**合挽肉**をほぐしながら炒める。
- ④ ③に①②、**だし汁**、★**調味料**を加えて煮る。
- ⑤ 水溶き**片栗粉**でとろみをつけ、茹でた**グリンピース**を散らす。

ほくほくのじゃがいもが
おいしいメニューです！



●栄養価	
エネルギー	205cal
たんぱく質	9.1g
脂質	7.2g
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			もぐもぐを ペーストにする
人参 中1/2本	乱切り	小さい乱切り	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 小1個	スライス	1cmスライス	圧力鍋で8分加圧後1cm×5mmに切る		
合挽肉 120g	そのまま		鶏ひき肉を茹でる	鶏ひき肉を茹でて	
油 小さじ1			ざらつきのあるペーストにする		
グリンピース 20g	そのまま		ペーストにする		
★しょうが汁 小 さじ1	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>野菜を柔らかく煮ることで 食べられるようになるお子さんもいるので ぜひ作ってみてください。</p> </div>				
★砂糖 大 さじ1強					
★しょうゆ 大 さじ1強					
★みりん 小 さじ1弱					
だし汁 300cc					
片栗粉 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。