

ひじきの煮つけ

●栄養価 (大人1人分)
 エネルギー 92 kcal
 たんぱく質 3.9 g
 脂質 5.2 g
 塩分 0.9 g

<作り方>

- ① ひじきを水でもどす。
- ② 鶏もも肉は細かく切る。にんじんは千切りにする。油揚げは短冊に切る。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、ひじき、にんじん、油揚げ、冷凍グリンピースを加え軽く炒めてからだし汁を加えて煮る。
- ④ ③に調味料を加えてひと煮立ちさせる。



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
ひじき (もどし後9倍) 16g	あらくきざむ	きざむ	圧力鍋で30分煮た後 みじん	圧力鍋で30分煮た後 ざらつきのあるペースト	もぐもぐ食を ペーストにする
鶏もも肉 40g	細かく切る	小さく切る	鶏ミンチに変えて ほぐしてゆでる	前期食をミルサーで ざらつきのあるペースト	
にんじん 40g	千切り	2cm長さの千切り	圧力で20分煮た後 1cm正方5mm幅	圧力で20分煮た後 圧力5mm正方3mm幅	
油揚げ 20g	短冊	1cm長さの千切り	ざらつきのあるペースト	抜く	
冷凍グリンピース 12g	そのまま	そのまま	水を加えミルサーにかけて、こす		
油 適量					
砂糖 小さじ4					
みりん 小さじ1強					
しょうゆ 小さじ1					
だし汁 120cc					



※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。