

ひじきの五目煮



●栄養価	
エネルギー	77kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	3.2g
塩分	0.7g



<作り方>

- ① 乾燥ひじきを水で戻す。
- ② 豚肉は短冊に切る。
- ③ にんじんは千切りにし、糸こんにゃくはざくぎりにして茹でる。
- ④ グリンピースは、熱湯でさっと茹でる。
- ⑤ 鍋に油を熱し、②の豚肉を炒める。
- ⑥ ①、③、水煮大豆を加え、だし汁と調味料で煮たら、最後にグリンピースを入れる。

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
乾燥ひじき (戻し後9倍) 16g	そのまま	きざむ	圧力鍋で30分加圧後 みじん切りにする	圧力鍋で30分加圧後 ざらつきのあるペーストにする	もぐもぐを ペーストにする
豚もも肉 40g	短冊	小さく切る	鶏ひき肉をほぐして茹でる	前期をざらつきのあるペーストにする	
にんじん 1/3本	千切り	2cm千切り	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	
糸こんにゃく 80g	ざくぎり	1cm	ペーストにする		
水煮大豆 50g	そのまま		薄皮をむいて圧力鍋で 10分加圧後軽くつぶす	薄皮をむいて圧力鍋で 10分加圧後よくつぶす	
油 適量 だし汁 100cc 調味料 { 砂糖 大さじ1と1/2 酒 小さじ1 しょうゆ 大さじ1					
グリンピース 大さじ1	そのまま		ペーストにする		

※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。