

ひじきの煮付け



●栄養価 (大人1人分)	
エネルギー	89kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	5.2g
塩分	0.7g

<作り方>

- ① **ひじき**は水で戻しておく。
- ② **鶏もも肉**は1 cm角に切る。**人参**は千切りにする。**油揚げ**は短冊に切る。
- ③ 鍋に**油**を熱し、**鶏もも肉**を炒めて火が通ったら、**ひじき**、**にんじん**、**油揚げ**を加え、軽く炒めてから、**だし汁**と**調味料**を加えて煮る。
- ④ 茹でた**グリンピース**を散らす。



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	大人と同じ	ざく切り(長い場合)	圧力鍋で30分加圧後 みじん切り	圧力鍋で30分加圧後 ざらつきのあるペースト	もぐもぐを ペーストにする
鶏もも肉	40g	1 cm角に切る	7 mm角に切る	鶏ひき肉を ほぐして茹でる	前期をミルサーで ざらつきのあるペースト	
人参	40g	千切り	2 cm長さの千切り	圧力鍋で10分加圧後 1 cm正方 5 mm幅	圧力鍋で10分加圧後 5 mm正方 3 mm幅	
油揚げ	20g	短冊	1 cm長さの千切り	水を足してミルサーにかけて裏ごす		
				裏ごし器に残った 部分を使用する	裏ごし器を通った 汁の部分を使用する	
冷凍グリンピース	12g	大人と同じ		水を加えミルサーにかけてこす		
油	適量					
だし汁	約100ml					
調 味 料	砂糖	大さじ1				
	みりん	大さじ1/2				
	しょうゆ	大さじ1				

※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。