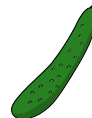


ゆで豚の甘味噌かけ



●栄養価

エネルギー	174kcal
たんぱく質	14.7g
脂質	6.7g
塩分	1.5g

<作り方>

- 鍋に★の調味料を入れて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけて、冷ましておく。
- 豚肉は一口大に切って、酒としょうが汁をまぶしておき、茹でる。
- キャベツは短冊、きゅうり、にんじんは千切りにして、さっと茹でる。
- わかめは水に戻して、ざく切りにする。熱湯に入れ、すぐにざるにあげ、水をかけて冷ます。
- ③、④を混ぜて器に盛り、②の豚肉をのせ、①のみそだれをかける。



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
豚もも肉	240g	一口大	小さく切る	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にする	もぐもぐを ペーストにする
酒	大さじ1/2					
しょうが汁	少々					
キャベツ	1/5玉(160g)	短冊	1 cm千切り	圧力鍋で5分加圧後 1 cm角にする	圧力鍋で5分加圧後 みじん切りにする	
きゅうり	2/3本(60g)	千切り	1 cm千切り	しま模様に皮をむき圧力鍋で8分 加圧後 1 cm 正方 5 mm幅に切る	皮をむき圧力鍋で8分 加圧後 1 cm 正方 3 mm幅に切る	
にんじん	2/3本(60g)	千切り	1 cm千切り	圧力鍋で10分加圧後 1 cm 正方 5 mm幅に切る	圧力鍋で10分加圧後 5 mm 正方 3 mm幅に切る	
乾燥わかめ	4 g	ざく切り	小さく切る	柔らかく茹でて粗みじん	柔らかく茹でてペースト	
★赤味噌	大さじ2			【かみかみ前期食～ペースト食】 キャベツ・きゅうり・にんじん・わかめを混ぜたものと豚肉で2点盛りにする ★大人のたれをだし汁でのばして、上からかける		
★砂糖	大さじ2					
★みりん	大さじ1/2					
★だし汁	100ml					
片栗粉	小さじ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。