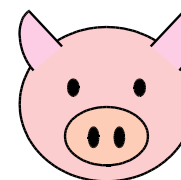


ゆで豚の甘味噌かけ



●栄養価	
エネルギー	175kcal
たんぱく質	14.7g
脂質	6.7g
塩分	1.5g

<作り方>

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 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
豚ももスライス	240g	一口大	小さく切る	豚もも肉を圧力鍋で10分加圧後 フードカッターにかけて 細かくみじん切りにする	前期をミルサーで ざらつきのあるペーストにする	ペーストにする
酒	小さじ2					
しょうが汁	少々					
キャベツ	1/8玉	短冊	1cm千切り	圧力鍋で5分加圧後 1cm角にする	圧力鍋で5分加圧後 みじん切りにする	もぐもぐを ペーストにする
きゅうり	2/3本	千切り	1cm千切り	少し皮をむいて圧力鍋で8分 加圧後1cm正方5mm幅に切る	全て皮をむいて圧力鍋で8分 加圧後1cm正方3mm幅に切る	
にんじん	2/3本	千切り	1cm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	
乾燥わかめ	4g	ざくざり	小さく切る	茹でてペーストにする		
★赤味噌	大さじ2			大人のたれをだし汁でのばす		
★砂糖	大さじ2					
★みりん	大さじ1/2					
★だし汁	100cc					
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。