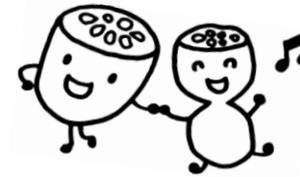


れんこんの炒め煮



●栄養価	
エネルギー	66kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	1.1g
塩分	0.7g

<作り方>

- ① れんこん、にんじんは薄いいちょう切りにする。
- ② 鍋に油を熱し①をさっと炒める。
- ③ だし汁、調味料を入れて煮る。



材 料 (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
れんこん	200g	薄いいちょう	1cm色紙切り	圧力鍋で20分加圧後 粗くみじん切りにする	圧力鍋で20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
にんじん	1/2本	薄いいちょう	1.5cm短冊	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	
油	小さじ 1				(片栗粉でとろみをつける)	
だし汁	約120cc					
調味料	しょうゆ	小さじ 2				
	みりん	小さじ 1				
	砂糖	小さじ 2				

れんこんを選ぶポイント

- ・ふっくらとして太いもの
- ・持ったときにずっしりと重みを感じるもの
- ・表面に艶があり、なるべく傷がないもの



※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。