

# チンゲン菜とベーコンのソテー

## ●栄養価 (大人1人分)

エネルギー	63kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	5.0g
塩分	0.7g

## <作り方>

- ① チンゲン菜は3cm長さに切る。(外側の大きい葉は縦半分に切り、大きさを揃えましょう)
- ② **もやし**はざく切りにする。
- ③ **えのき**は2cmに切る。
- ④ **ベーコン**は短冊に切る。
- ⑤ フライパンに**油**をひき、①～④を炒め、**調味料**で味付けをする。



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	
チンゲン菜	2株(240g)	長さ3cm幅5mm に切る	長さ1cm幅5mm に切る	柔らかく茹でる		もぐもぐを ペーストにする	
				葉はみじん切り 茎はより細かくみじん切り	ミルサーでざらつきの あるペーストにする		
もやし	120g	ざく切り	2cmに切る	茹でてミルサーでペーストにする			
えのき	60g	2cmに切る	1cmに切る	みじん切り	ミルサーで ペーストにする		
ベーコン	40g	短冊切り	1cm長さの 千切り		ミルサーでざらつきの あるペーストにする		
油	小さじ1	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>葉物野菜は、噛む力の弱い子どもには食べにくい食材です。 葉先に<b>縦・横</b>に包丁を入れると噛み切りやすくなり、食べやすくなります。</p>  </div>					
調味料	コンソメ						小さじ2/3
	塩						少々
	こしょう						少々

※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。