

ハッシュドポーク



●栄養価	
エネルギー	265kcal
たんぱく質	13.4g
脂質	14.4g
塩分	2.8g

<作り方>

- ① 豚肉は一口大、玉ねぎはスライス、しめじはざく切りにする。
- ② 人参はいちように切って、電子レンジで下蒸しする。
- ③ 鍋にバターを熱し、豚肉と玉ねぎを入れ炒め、色が変わったらしめじも入れて炒め、水を加える。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、人参とルウを入れ、とろみがつくまで煮込む。
- ⑤ 最後に茹でたグリンピースを入れる。



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 200g	一口大	小さく切る	鶏ひき肉をほぐして茹でる	前期をざらつきあるペーストにする	もぐもぐをペーストにする
玉ねぎ 中1個	スライス	1cmスライス	圧力鍋で8分加圧後1cm×5mmに切る		
しめじ 1株	ざく切り	1cmスライス	エリンギをみじん切りにする	エリンギをペーストにする	
人参 1/2本	いちよう	小さいいちよう	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	
グリンピース 大さじ1	大人と同じ		ペーストにする		
●バター 小さじ1					
●ハヤシライスルウ 100g					
●水 520cc					
(*ルウの量は箱に記載されている量に従ってください)					

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。

※こどもは大人の2/3量が目安です。