

# ホイコーロー



|       |         |
|-------|---------|
| ●栄養価  |         |
| エネルギー | 169kcal |
| たんぱく質 | 12.7g   |
| 脂質    | 6.6g    |
| 塩分    | 1.2g    |

## <作り方>

- ① 豚肉は一口大に切り、しょうゆ、酒、しょうが汁で下味をつける。
- ② キャベツ、ピーマン、にんじんは短冊に切り、たまねぎはスライスする。
- ③ ★の調味料を合わせておく。
- ④ フライパンに油（分量外）を熱して、①の豚肉を炒め、火が通ったら②の野菜を炒める。
- ⑤ ④に③の★調味料を加えて味を付ける。



| 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 200 g<br>しょうゆ 小さじ1/2<br>酒 小さじ2/3<br>しょうが汁 少々           |      | こどもの一口大<br>〔 目安 〕<br>〔 4cm×2cm 〕 | 小さく切る<br>〔 目安 〕<br>〔 1.5cm×0.5cm 〕 | 鶏ひき肉を<br>ほぐして茹でる                 | 鶏ひき肉をほぐして茹で<br>ざらつきのある<br>ペーストにする | もぐもぐを<br>ペーストにする |
| キャベツ 1/4個(240g)  | 短冊   | 長さ1cmの<br>千切り                    | 圧力鍋で5分加圧後<br>1cm正方形に切る             | 圧力鍋で5分加圧後<br>みじん切りにする            |                                   |                  |
| ピーマン 1個(40g)   |      |                                  | 茹でて皮をむき<br>あらみじんにする                | 茹でて皮をむき<br>ざらつきのあるペースト           |                                   |                  |
| にんじん 1/4本(40g)   |      | 長さ2cmの<br>千切り                    | 圧力鍋で10分加圧後<br>1 cm 正 方 5 mm 幅に切る   | 圧力鍋で10分加圧後<br>5 mm 正 方 3 mm 幅に切る |                                   |                  |
| たまねぎ 小1個(120g)   | スライス | 1 cm スライス                        | 圧力鍋で8分加圧後 1 cm 正 方 5 mm 幅に切る       |                                  |                                   |                  |
| ★赤味噌 大さじ1と1/2<br>★みりん 大さじ1<br>★砂糖 大さじ1<br>★酒 小さじ2<br>★かき油 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。