

ホイコーロー

＜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。



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



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