

ポークチャップ

<作り方>

- ① 豚肉は一口大に切り、塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす。
フライパンに油(分量外)をひいて両面焼き、取り出す。
- ② 玉ねぎはスライスする。しめじはざく切りにする。
- ③ フライパンにバターを溶かし、②の玉ねぎ、しめじを炒める。
- ④ 調味料、①の豚肉を加えて煮込む。



●栄養価 (大人1人分)
エネルギー 172kcal
たんぱく質 13.4g
脂質 7.7g
塩分 1.0g



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 240g 塩・こしょう少々 小麦粉 大さじ1	一口大	小さく切る	ポテトだんご4食分 茹でた豚もも肉 80g 絹ごし豆腐 80g (乾燥マッシュポテト 24g 水 50ml 卵 Mサイズ1個(50g)	ポテトだんご4食分 茹でた豚もも肉 50g 絹ごし豆腐 150g 卵 Lサイズ1/2個(30g)	もぐもぐをペーストにする
玉ねぎ 1 / 2 個(120g)	スライス	1 cmスライス	圧力鍋で8分加圧後、1 cm×5 mmに切る		前期のあんをペーストにする
しめじ 1 / 2 株(40g)	ざく切り	1 cmスライス	エリンギに替えてペーストにする		
バター 小さじ2 コンソメ顆粒 小さじ1 / 3 ケチャップ 大さじ3 中濃ソース 大さじ1 砂糖 小さじ1 酒 大さじ1 水 約80ml			ポテトだんごに野菜入りのケチャップあんをかける		
			<ポテトだんごの作り方> かみかみ前期食 ①茹でた豚もも肉、絹ごし豆腐、卵をミルサーにかけ、ペースト状にする。 ②乾燥マッシュポテトに水を加えて戻す。 ③①と②を混ぜ合わせ、団子状に丸めて、蒸し器で15分蒸す。 もぐもぐ食 ①茹でた豚もも肉、絹ごし豆腐、卵をミルサーにかけ、なめらかなペースト状にする。 ②①を器に入れて、蒸し器で15分蒸す。 《ケチャップあん》ケチャップ小さじ1、コンソメ小さじ1/3、砂糖小さじ1、バター小さじ1、水50mlを鍋でひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1/2)でとろみを付ける。 		

※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。

※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。