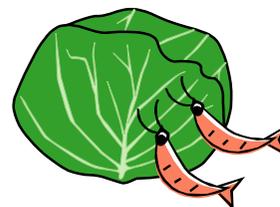


中華風ソテー

<作り方>

- ① キャベツ、にんじん、ピーマンは短冊に切る。
- ② 玉ねぎはスライス、もやしは3cmに切る。
- ③ むきえびは酒（分量外）をふって、油をひいたフライパンで炒めて取り出す。
- ④ にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、もやしの順に炒めて、③むきえびを加える。
- ⑤ 最後に★調味料で味付けをし、ごま油を回し入れ、香り付けをする。



●栄養価	
エネルギー	61kcal
たんぱく質	6.1g
脂質	2.2g
塩分	0.8g



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
むきえび(生)	100g	そのまま	小さくきざむ	茹でてざらつきのあるペーストにする	茹でてペーストにする	もぐもぐをペーストにする
キャベツ	葉大3枚	短冊	1cm千切り	圧力鍋で5分加圧後1cm角に切る	圧力鍋で5分加圧後みじん切りにする	
にんじん	1/3本	短冊	2cm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	
ピーマン	大1個	短冊	1cm千切り	茹でて皮をむいてみじん切りにする	茹でて皮をむきざらつきのあるペーストにする	
玉ねぎ	1/4個	スライス	1cmスライス	圧力鍋で8分加圧後1cm×5mmに切る		
もやし	40g	3cm	2cm	茹でてペーストにする		
油	適量	<p>むきえびの代わりに、かにかまや卵などを入れてもおいしいですよ♪</p>				
★ 鶏ガラスープの素	小さじ1					
★ オイスターソース	小さじ2/3					
★ 塩	少々					
★ こしょう	少々					
ごま油	小さじ1	<p>じょうずにたべられるよ!</p>				

※ 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。