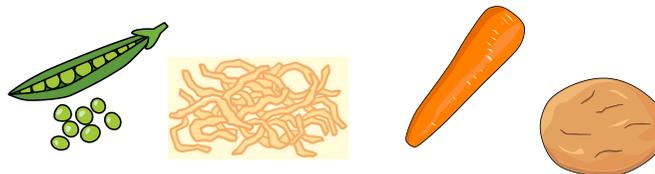


切干大根の煮付け

<作り方>

- ① 切干大根は水で戻し、ざく切りにする。
- ② にんじんは千切り、さつま揚げは短冊に切る。
- ③ 鍋にだし汁、調味料、①、②を入れて煮る。
- ④ 最後に茹でたグリーンピースを加える。



●栄養価	
エネルギー	51kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	0.5g
塩分	0.6g



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
切干大根(乾) (戻し後4倍)	28g	ざく切り	長さ1cm	圧力鍋で10分加圧する		もぐもぐを ペーストにする
				水気を切って みじん切りにする	水気を切ってざらつきのある ペーストにする	
にんじん	1/4本(40g)	千切り	2cm千切り	圧力鍋で10分加圧後 1cm正方5mm幅	圧力鍋で10分加圧後 5mm正方3mm幅	
さつま揚げ	40g	短冊	7mm色紙切り	白はんぺんを 7mmの色紙切り	白はんぺんをみじん切り	
グリーンピース	大さじ1	つぶす		ペースト		
しょうゆ	小さじ2					
砂糖	小さじ2					
だし汁	約240ml					

※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。