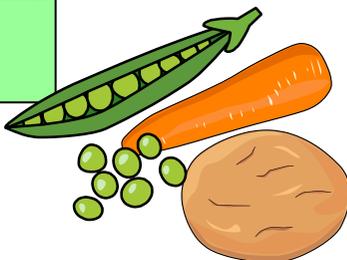


# 切干大根の煮付け

## <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	43kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	1.0g
塩分	0.4g



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 24g (戻すと4倍になります)	ざく切り	1cm	切干大根が浸るくらいの水を入れて、 圧力鍋で10分加圧する		
			水気を切って あらみじんにする	水気を切ってみじん切りにする	
人参 1/3本	千切り	1cm千切り	圧力鍋で20分加圧後 1cm正方5mm幅に切る	圧力鍋で20分加圧後 5mm正方3mm幅に切る	もぐもぐを ペーストにする  
さつま揚げ 40g	短冊	7mm色紙切り	白はんぺんを 7mmの色紙切りにする	白はんぺんをみじん切りにする	
グリーンピース 大さじ1	そのまま		ペーストにする		
しょうゆ 小さじ2					
砂糖 小さじ2					
だし汁 120cc					

※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。