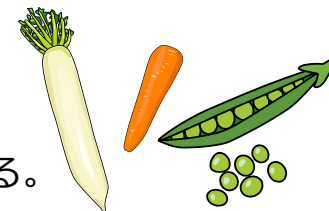


大根とさつま揚げの煮物

<作り方>

- ① **大根**と**人参**は厚さ7mmのいちよう切りにする。
- ② **さつま揚げ**は短冊に切る。
- ③ 鍋に①、②を入れ、かぶるくらいの**だし汁**と★**調味料**を加えて火にかける。



●栄養価
 エネルギー 51kcal
 たんぱく質 2.4g
 脂質 0.6g
 塩分 0.9g

落とし蓋をして、**大根**と**人参**が柔らかくなるまで煮る。

- ④ 茹でた**グリンピース**を散らす。

材 料 (大人4人分)		ばくばく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
大根	1/4本 (240g)	7mm厚の いちよう切り	2cm拍子切り	圧力鍋で25分加圧後 1cm正方5mm幅に切る	圧力鍋で25分加圧後 1cm正方3mm幅に切る	もぐもぐを ペーストにする
人参	1/3本 (40g)	7mm厚の いちよう切り	2cm拍子切り	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	
さつま揚げ	40g	短冊	7mmの色紙切り	白はんぺんに代えて 7mmの色紙切りにする	白はんぺんに代えて みじん切りにする	
グリンピース	12g	そのまま		ペーストにする		
だし汁	約300cc					
★ 砂糖	小さじ4					
★ しょうゆ	大さじ1					
★ みりん	小さじ1					

※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。