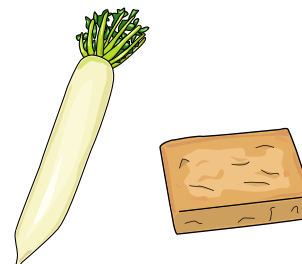


# 大根と生揚げの煮物

## <作り方>

- ① **大根**と**人参**は、1cm厚さのいちよう切りにして、下茹でする。
- ② **生揚げ**は、縦・横2cm、厚さ1cmの大きさに切る。
- ③ 鍋に①、②を入れ、かぶるくらいの**だし汁**と**砂糖**・**酒**・**みりん**を加えて火にかける。
- ④ 具材が柔らかくなったら、**しょうゆ**を加えて味を調える。
- ⑤ 茹でた**グリンピース**を散らす。



| ●栄養価（大人1人分） |        |
|-------------|--------|
| エネルギー       | 82kcal |
| たんぱく質       | 4.3g   |
| 脂質          | 3.5g   |
| 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             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|------------------|
| 大根           長さ約 5 cm(200g)                                                               | 1 cm厚さの<br>いちよう切り | 拍子切り<br>縦2cm×横1cm×厚さ5mm | 圧力鍋で25分加圧後<br>1cm正方5mm幅 | 圧力鍋で25分加圧後<br>1cm正方3mm幅 | もぐもぐを<br>ペーストにする |
| 人参           1/3本(80g)                                                                    |                   |                         | 圧力鍋で10分加圧後<br>1cm正方5mm幅 | 圧力鍋で10分加圧後<br>5mm正方3mm幅 |                  |
| 生揚げ           120g                                                                        | 2cm正方1cm幅         | 1 cm角                   | 絹ごし豆腐を 1 cm角            |                         |                  |
| 冷凍グリンピース   大さじ 1                                                                          | そのまま              |                         | ミルサーにかけてペーストにする         |                         |                  |
| だし汁       約300ml<br>砂糖        大さじ 1<br>酒         大さじ1/2<br>みりん     大さじ1/2<br>しょうゆ   大さじ 1 |                   |                         |                         |                         |                  |

※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。