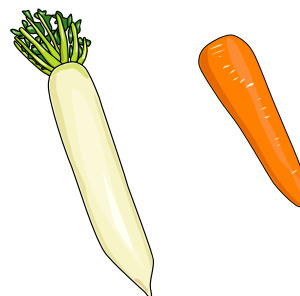
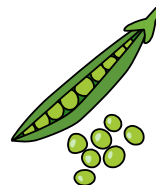


大根のきんぴら

<作り方>

- ① 大根、にんじんは千切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①がしんなりするまで炒める。
- ③ 調味料を入れて、弱火で味をからめる。
- ④ ごま油、白ごまをかける。
- ⑤ 茹でたグリーンピースを入れる。

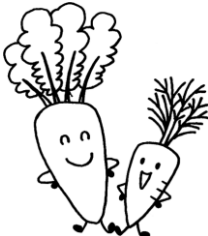


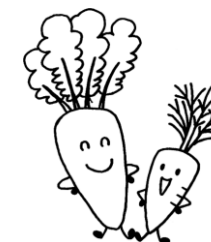
●栄養価(大人1人分)	
エネルギー	63kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	2.1g
塩分	0.6g



大根とにんじんを炒める前に
電子レンジで下蒸ししておく
早く野菜に火が通って時短になりますよ！



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	輪切り10cm (240g)	千切り	1cm長さの千切り	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
にんじん	1/2本(80g)	千切り	2cm長さの千切り	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	
グリーンピース	大さじ 1	そのまま		ペーストにし、上に飾る		
白いりごま	小さじ 1	そのまま		すりごま	抜く	
調味料	油	小さじ 1	きんぴらごぼうは馴染みがあると思いますが、 大根は火を通すと柔らかくなり食べやすいので お子さんにはおすすめのレシピです！ 			
	酒	大さじ 1/2				
	しょうゆ	大さじ 1				
	砂糖	大さじ 1				
	みりん	大さじ 1/2				
	ごま油	小さじ 1/2				



- ※ 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。