

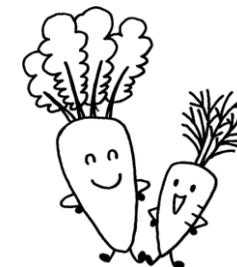
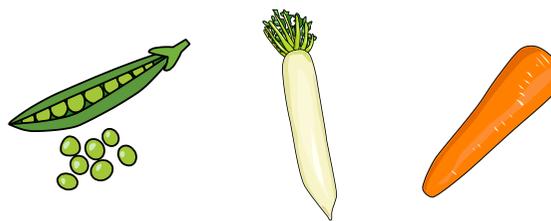
大根のきんぴら

<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を炒める。
- 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（1人分）
 エネルギー 63kcal
 たんぱく質 1.2g
 脂質 2.1g
 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	10cm程度	千切り	1cm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	2/3本	千切り	2cm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	
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		
白ごま	小さじ1	そのまま		すりごま	抜く	
油	小さじ1					
調味料	酒	大さじ1/2		千切りした野菜を、砂糖としょうゆで甘辛く炒めたものを「金平」といいます。金平という名は、金太郎（坂田金時）の子、「金平（きんぴら）」からつけられたようです。精のつく食べ物と考えられており、強力な伝説で知られていた「金平」の名にちなんでいます。		
	しょうゆ	大さじ1弱				
	砂糖	大さじ1				
	みりん	小さじ1強				
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。