

炒り豆腐

<作り方>

- ① 豆腐はほぐして、水気をきる。
- ② にんじんはいちょうに切って、たまねぎ、干し椎茸（戻した物）はスライスする。
- ③ 鶏ささみは一口大に切る。
- ④ 鍋に油(分量外)を熱し、②、③を炒める。
- ⑤ ④にだし汁、調味料、①を入れて煮て、水分が少なくなるまで炒める。
- ⑥ 溶き卵でとじ、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	152kcal
たんぱく質	13.7g
脂質	6.8g
塩分	1.3g

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
木綿豆腐	2/3丁(240g)	ほぐす		絹ごし豆腐を1cm角に切る		もぐもぐをペーストにする
にんじん	1/4本(40g)	いちょう切り	小さい いちょう切り	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	
たまねぎ	1/2個(120g)	スライス	1cmスライス	圧力鍋で8分加圧後1cm×5mm幅に切る		
干し椎茸	2個(4g)	スライス	1cm千切り	生椎茸をみじん切り	生椎茸をペースト	
鶏ささみ	80g	一口大	小さく切る	鶏ひき肉をほぐして茹でる	前期をざらつきペースト	
調味料	だし汁	水分が少ない時は だし汁を足しましょう！		水溶き片栗粉(分量外)でとろみをつけてから卵でとじる		
	しょうゆ					
	砂糖					
	みりん					
塩	少々					
卵	L1個(60g)	大人と同じ				ペースト
グリンピース	大さじ1(12g)	大人と同じ				

※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。