

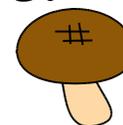
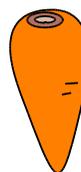
炒り豆腐



●栄養価 (大人1人分)
 エネルギー 142kcal
 たんぱく質 12.9g
 脂質 6.2g
 塩分 1.2g

<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 (戻した後) はスライスする。
- ③ 鶏ささみは一口大に切る。
- ④ 鍋に油を熱し、②、③を炒める。
- ⑤ ④にだし汁、調味料、①を入れて煮る。
- ⑥ 溶き卵でとじ、茹でたグリーンピースを散らす。



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	ほぐす		絹ごし豆腐を1cm角に切る			
卵	Lサイズ1個	大人と同じ					
だし汁	小さじ2弱						
干し椎茸	2個	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	もぐもぐをペーストにする	
にんじん	小1/2個	いちょう切り	小さい いちょう切り	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		
たまねぎ	中1/2個	スライス	1cmスライス	圧力鍋で8分加圧後1cm×5mmに切る			
鶏ささみ	80g	一口大	小さく切る	鶏ひき肉をやわらかく茹でる	鶏ひき肉を茹でざらつきペースト		
グリーンピース	12g	大人と同じ		ペースト			
調 味 料	だし汁	80cc					
	しょうゆ	大さじ1と1/3					
	砂糖	小さじ1強					
	みりん	大さじ1弱					
	塩	少々	片栗粉でとろみをつけてから卵でとじる				

※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。