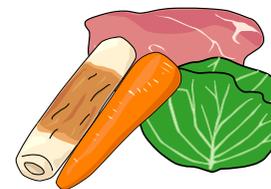


焼きそば



●栄養価
 エネルギー 421kcal
 たんぱく質 14.3g
 脂質 9.0g
 塩分 3.1g



<作り方>

- ① 人参は短冊に切り、茹でる。
- ② キャベツは短冊、ちくわは半月、豚肉は細切りにする。
- ③ 耐熱皿にほぐした麺、キャベツ、ちくわをのせ、電子レンジで5分加熱する。
- ④ フライパンに油を敷き、豚肉を炒め、③を追加し中華コンソメと塩を入れて炒める。
- ⑤ 最後にソースで味を調える。

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
焼きそば麺 4袋	大人と同じ	3cm	きし麺を細かくし 柔らかくなるまで茹でる	きし麺を細かくし 柔らかくなるまで茹でて、 みじんにする	もぐもぐのきしめん に湯を足し、火にかけて ミキサーにかける
キャベツ 葉3枚	短冊	1cm千切り	圧力鍋で5分加圧後 1cm角に切る	圧力鍋で5分加圧後 みじん切りにする	もぐもぐを ペーストにする ※具と麺は 別盛りにする
豚もも肉 80g	細切り	小さく切る	鶏ひき肉をほぐして茹でる	前期をざらつきのある ペーストにする	
人参 1/3本	千切り	1cm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	
ちくわ 1と1/3本	半月	いちよう	かまぼこを みじん切りにする	かまぼこをざらつきのある ペーストにする	
油 適量 焼きそばソース 大さじ3強 中華コンソメ 大さじ1 塩 少々					

※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。