

白身魚と野菜の中華あん

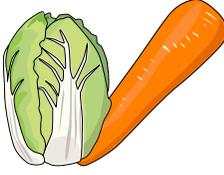


●栄養価	
エネルギー	140kcal
たんぱく質	12.2g
脂質	4.6g
塩分	1.4g

<作り方>

- ① 白身魚は小麦粉をまぶして、油（分量外）を敷いたフライパンで10分蒸し焼きする。
- ② ブロccoliは小房に切って茹でる。
- ③ たけのこと人参は短冊に切って茹で、白菜は短冊に切る。
- ④ フライパンに油（分量外）を熱し②③を炒め、調味料と水を加えて煮る。
最後にごま油で香り付けし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 器に①魚を盛り、④野菜あんをかける。



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
白身魚(60g)	4切れ	そのまま	焼き上がりを一口大に切る	薄めの中華コンソメで煮てフードカッターにかける	前期をざらつきのあるペーストにする	もぐもぐをペーストにする
小麦粉	小さじ4					
ブロッコリー	1/4株	小房に分ける	ざく切り	穂先を柔らかく茹でる	前期をつぶす	
たけのご水煮	20g	短冊	ざく切り	ペーストにする		
人参	1/3本	短冊	1 cm千切り	圧力鍋で10分加圧後 1 cm 正方形 5 mm幅に切る	圧力鍋で10分加圧後 5 mm 正方形 3 mm幅に切る	
白菜	葉大2枚	短冊	1 cm千切り	圧力鍋で5分加圧後 みじん切りにする	圧力鍋で5分加圧後 ざらつきのあるペーストにする	
調 味 料	中華コンソメ	小さじ2弱				
	塩	ひとつまみ				
	酒	小さじ2弱				
	醤油	大さじ1弱				
	みりん	大さじ1強				
	水	160cc				
	ごま油	小さじ1				
	片栗粉	小さじ4				

※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。