

肉豆腐

<作り方>

① 豚もも肉は一口大、絹ごし豆腐は2 cm角に切る。

② 糸こんにゃくはざく切りにして下茹でする。

根深ねぎは斜め切り、しいたけはスライス、えのきは2 cmの長さに切る。

③ 鍋に油をひき、豚もも肉を炒め半分ほど火が通ったら、②の具材を入れてさらに炒める。

④ ③に絹ごし豆腐と調味料を入れて煮る。（水分が足りない場合は、だし汁を少し入れる。）



●栄養価（大人1人分）

エネルギー	181kcal
たんぱく質	15.1g
脂質	8.5g
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
豚もも肉スライス 160 g		一口大に切る (目安：2×4 cm)	小さく切る (目安：1.5×0.5 cm)	鶏ひき肉を ほぐして茹でる	鶏ひき肉を茹でて 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
絹ごし豆腐 320 g		2 cm角	1 c m角			
糸こんにゃく 1/2袋(120g)		ざく切り	1 cm長さ	ペーストにする		
根深ねぎ 大1本(80g)		斜め切り	小口切り	小口切りにして柔らかく茹でた後 ミルサーにかけ、こした汁を使う		
生しいたけ 3個(40g)		スライス	スライスした後 1 cm長さ	みじん切り	ペーストにする	
えのき 1/4袋(40g)		2 cm長さ	1 cm長さ	みじん切り	ペーストにする	
油 適量					抜く	
調味料	しょうゆ 大さじ 2				鍋で煮た後、 水溶き片栗粉で少しとろみをつける	
	砂糖 大さじ 2					
	酒 大さじ 1					

※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。