

# 肉豆腐

## ●栄養価（大人1人分）

エネルギー	174 kcal
たんぱく質	14.7 g
脂質	8.5 g
塩分	0.9 g

### <作り方>

- ① 豚もも肉は一口大、ソフト豆腐は2 cmの角切りにする。
- ② しらたきは5 cmのざく切りにして下ゆでする。  
根深ねぎは5 mm幅のななめ切り、生しいたけは3 mmの幅スライス、えのきは2 cm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を入れてさらに炒める。
- ④ ③に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。）



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) 160g	一口大に切る (目安: 2×4 cm)	小さく切る (目安: 1.5×1 cm)	鶏ミンチ ほぐしてゆでる	鶏ミンチゆでて 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
ソフト豆腐 1丁 (400g)	2 cm角切り		1 cm角切り		
しらたき 1/2袋 (120g)	ざく切り	1 cm長さに切る	ペーストにする		
根深ねぎ 大1本 (80g)	ななめ切り	小口切り	薬味ねぎをミルにかけてこす		
生しいたけ 3個 (40g)	3 mm幅の スライスにする	スライスした後 1 cm長さに切る	みじんにする	ペーストにする	
えのき 1/4袋 (40g)	2 cm長さに切る	1 cm長さに切る	みじんにする	ペーストにする	
油 適量					
調味料	しょうゆ 大さじ2/3				
	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。

