

華風炒め

●栄養価 (大人1人分)
 エネルギー 140kcal
 たんぱく質 11.8g
 脂質 6.3g
 塩分 0.9g



<作り方>

- ① 豚肉は一口大、白菜、ピーマン、にんじん、たけのこは短冊に切る。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、色が変わったら、①の野菜を加えて炒める。
- ③ 水と調味料を入れ煮立て、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

※写真はうずらの卵を加えてあります。

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
豚ももスライス 200g	大人と同じ	小さく切る	鶏ひき肉に替え茹でてよくほぐす	鶏ひき肉に替え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
白菜 1/4株		1cm千切り	圧力鍋で5分加圧後みじん切り	圧力鍋5分加圧後ミルサーにかける	
ピーマン 3個		1cm千切り	茹でて皮をむきみじん切り	茹でて皮をむきミルサーにかける	
にんじん 1/3本		1cm千切り	圧力鍋で20分加圧後1cm正方5mm幅	圧力鍋で20分加圧後5mm正方3mm幅	
たけのこ水煮 40g		1cm千切り	茹でてペーストにする		
調味料 油 小さじ1 酒 小さじ2 中華コンソメ 小さじ2 砂糖 小さじ1強 しょうゆ 小さじ2 水 120ml 片栗粉 小さじ2強			<h3><作り方></h3> <p>調味料を鍋に入れ、火にかけ、野菜、鶏肉を入れ煮込む。 水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>		

※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。