

親子煮

<作り方>

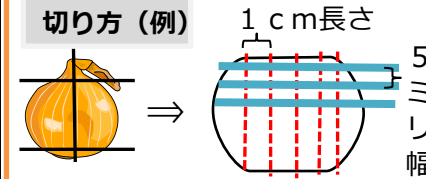
- ① 鶏肉は小間切れにして、酒を振っておく。
- ② ジャがいもは厚めのいちように切る。
- ③ にんじんは5mm厚さのいちように切る。
- ④ たまねぎはスライス、さつま揚げは2cm長さの短冊に切る。
- ⑤ 鍋に調味料、①～④、グリーンピースを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、割りほぐした卵を加えてとじる。



●栄養価（大人1人分）	
エネルギー	233kcal
たんぱく質	16.0g
脂質	11.4g
塩分	1.6g

※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。

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	
鶏もも肉	160 g	大人と 同じ	小さく切る 目安:7mm角	鶏ひき肉に替えて よくほぐして茹でる	前期をミルサーにかけ 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	
酒	少々		1cm角	1.2cm角を柔らかく茹でる	前期をつぶす		
じゃがいも	中1個(80g)		2cm拍子木切り	圧力鍋で10分加圧した後 1cm正方5mm幅に切る			5mm正方3mm幅に切る
にんじん	1/2本(80g)		1cm長さの 5mm幅スライス	圧力鍋で8分加圧した後、1cm×5mmに切る			
たまねぎ	小1個(160g)		1cm正方の 色紙切り	白はんぺんに替えて 7mm正方の色紙切り	白はんぺんに替えて みじん切り		
さつま揚げ	40g		そのまま	茹でた後、水を加えてミルサーでペーストにしてこす			
冷凍グリーンピース	大さじ 1						
調 味 料	だし汁	約200ml	たまねぎの 切り方 (例) 				
	しょうゆ	大さじ1と1/2					
	砂糖	大さじ 1					
	みりん	小さじ 1					
	片栗粉・水	各小さじ 1					
卵	4個(200g)				細かくとじる		