

# 親子煮



●栄養価 (大人1人分)

エネルギー	231 kcal
たんぱく質	15.8 g
脂質	11.3 g
塩分	1.5 g

<作り方>

- ① 鶏肉は1cm角に切り、酒をふる。
- ② ジャガイモは8mm厚さのいちょうに切る。
- ③ にんじんは5mm厚さのいちょうに切る。
- ④ たまねぎは5mm幅にスライス、さつま揚げは2cm長さの短冊に切る。
- ⑤ 鍋にA、①～④、冷凍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。

※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)		ばくばく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト	
鶏もも肉	160g	大人と 同じ	7mm角	鶏ミンチにかえてよくほぐしてゆでる	前期をミルサーにかけざらつきのあるペーストにする	もぐもぐをなめらかなペーストにする	
酒	少々		1cmサイコロ	軽くつぶす	なめらかにつぶす		
じゃがいも	1/2個		1cm正方形 5mm幅	圧力鍋で20分加圧した後 1cm正方形5mm幅に切る			5mm正方形3mm幅に切る
にんじん	2/3本		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		1cm正方形の 色紙切り	白はんぺんにかえて 7mm正方形の色紙切り	白はんぺんにかえて 細かいみじん切り		
さつま揚げ	40g		そのまま	ゆでた後、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						
A	だし汁 200cc しょうゆ 大さじ1強 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					細かくとじる	

