

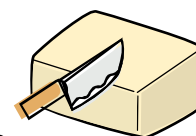
豆腐のそぼろあんかけ



●栄養価
エネルギー 147kcal
たんぱく質 12.1g
脂質 7.5g
塩分 0.7g

<作り方>

- ① 豆腐は1／12にカットして、弱火で2～3分茹でる。
- ② グリンピースは茹でる。
- ③ 鍋にだし汁と鶏ひき肉を入れ、火にかけてながらアクをとり、よくほぐす。
- ④ ③に調味料を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、そぼろあんを作る。
- ⑤ 器に①の豆腐を入れ、④のそぼろあんをかけ、②のグリンピースを散らす。



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
絹ごし豆腐 1丁 (450g) (1／12カットを大人3個、こども2個)		1／12カット				ペースト
鶏ひき肉 100g だし汁 カップ1／2 調味料〔しょうゆ 大さじ1 砂糖 小さじ4 みりん 大さじ1／2 片栗粉 大さじ1／2〕					前期をざらつきのあるペーストにする	前期をペーストにする
グリンピース 適量		そのまま		ペーストにする		

※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。