

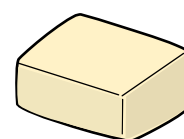
豆腐の中華煮

<作り方>

- ① 絹ごし豆腐は2 cm角に切る。
- ② 豚もも肉は一口大に切る。干しいたけは戻してスライスに切る。
- ③ たまねぎはスライス、にんじんは短冊に切る。青梗菜は2 cm幅に切る。
- ④ フライパンにごま油を熱し、②、③を炒め、調味料で味をつける。
- ⑤ ④に①の豆腐と水を加え煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。



●栄養価 (大人1人分)	
エネルギー	168kcal
たんぱく質	12.8g
脂質	11.9g
塩分	1.7g



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(400g)	大人と 同じ	1 cm角に切る			もぐもぐを ペーストにする
豚もも肉	100 g		小さく切る (目安:1.5cm×0.5cm)	鶏ひき肉をほぐして 柔らかく茹でる	鶏ひき肉を茹でて ざらつきのあるペースト	
干しいたけ	1個(4g)		スライスして長さ1cm	生しいたけをみじん切り	生しいたけをペースト	
たまねぎ	1/2個(120g)		スライスして長さ1cm	圧力鍋で8分加圧後、1 cm×5 mmに切る		
にんじん	1/3本(60g)		千切りして長さ1cm	圧力鍋で10分加圧後 1 cm正方 5 mm幅に切る	圧力鍋で10分加圧後 5 mm正方 3 mm幅に切る	
青梗菜	葉 3 枚(40g)		千切りして長さ1cm	葉を柔らかく茹でて みじん切り	茎を柔らかく茹でて ざらつきのあるペースト	
ごま油	小さじ 1					
調味料	しょうが汁	小さじ 1	片栗粉でとろみをつけるので、まとまりがあり食べやすいおかずです。 具に調味料がよく絡んで、たくさんの野菜も食べやすくなりますね。			
	塩	ひとつまみ				
	しょうゆ	小さじ 2				
	砂糖	小さじ 2				
	中華だし	小さじ 1				
	水	240ml				
	片栗粉	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。