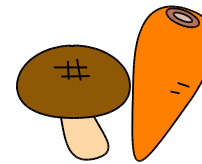
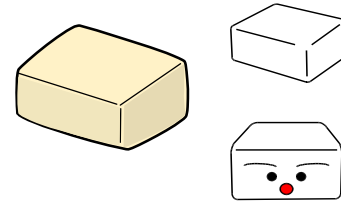


豆腐の中華煮

<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	151kcal
たんぱく質	11.1g
脂質	6.9g
塩分	1.0g



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	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 100g		小さく切る	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にす	
干しいたけ 1個		1 cmスライス	生しいたけをみじん切りにする	生しいたけをペーストにする	
たまねぎ 小1個		1 cmスライス	圧力鍋で8分加圧後、1 cm×5 mmに切る		
にんじん 1/2本		1 cm千切り	圧力鍋で20分加圧後 1 cm正方5 mm幅に切る	圧力鍋で20分加圧後 5 mm正方3 mm幅に切る	
青梗菜 1把		1 cm	柔らかく茹でてみじん切りにする	柔らかく茹でてミルサーにかける	
ごま油 小さじ1					
調味料	しょうが汁 小さじ1				
	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1/2				
水 80cc					
片栗粉 小さじ2					

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。具に調味料が良く絡んで、たくさんの野菜も食べやすくなりますね。



※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。