

# 豆腐の味噌そぼろ煮

## <作り方>

- ① 焼き豆腐は1.5cm角に切る。水で戻した干しいたけと玉ねぎはスライスにする。
- ② 人参とたけのこは短冊に切り、ニラは2cmに切る。しょうが汁、調味料を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油（分量外）を熱し、豚ひき肉を炒め、玉ねぎ、人参を入れてさらに炒める。
- ④ ③に水、しょうが汁、調味料を入れ、さらに焼き豆腐、干しいたけ、たけのこ、ニラを入れて煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油を回し入れる。

●栄養価	
エネルギー	167kcal
たんぱく質	10.9g
脂質	8.1g
塩分	1.6g



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
焼き豆腐 280g	1.5cm角	1cm角	絹ごし豆腐にかえ、1cm角に切る		もぐもぐをペーストにする
豚ひき肉 80g	そのまま		鶏ひき肉をほぐして茹でる	鶏ひき肉を茹でてざらつきのあるペーストにする	
干しいたけ 1枚	スライス	1cmスライス	生しいたけみじん切りにする	生しいたけをペーストにする	
玉ねぎ 小1/2個	スライス	1cmスライス	圧力鍋で8分加圧後、1cm×5mmに切る		
人参 1/3本	短冊	1cm千切り	圧力鍋で10分加圧後1cm正方5mm幅に切る	圧力鍋で10分加圧後5mm正方3mm幅に切る	
たけのこ(水煮) 40g	短冊	1cm千切り	茹でてペーストにする		
ニラ 1本	2cm	1cm	水を足してミルサーにかけ、こした汁を使用する		
調味料 しょうが汁 少々 鶏ガラスープ 小さじ1 しょうゆ 小さじ2 赤味噌 大さじ2弱 砂糖 大さじ1 みりん 小さじ1強 酒 大さじ1 水 160cc 片栗粉 小さじ2 水 小さじ2~4 ごま油 小さじ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。