

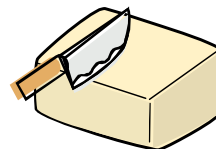
# 豆腐の肉味噌かけ



●栄養価（大人1人分）  
 エネルギー 161kcal  
 たんぱく質 11.5g  
 脂質 8.2g  
 塩分 0.8g

## <作り方>

- ① 絹ごし豆腐は、3cm角程度に切り、弱火で2～3分茹でる。
- ② だし汁の半分に、赤みそ、みりん、砂糖を合わせる。
- ③ 残りのだし汁に、豚ひき肉を入れて火にかけ、アクを取る。
- ④ ③に②を入れて味をつけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ グリンピースは、茹でる。
- ⑥ ①の豆腐に④の肉味噌をかけ、⑤を飾る。



| 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      | 540g                        | 3cm角程度に切る<br>※一口量にすくって食べるようにしましょう。 |        |        |      | 豆腐ペースト                        |
|            | 〔 1人分：大人 135g<br>こども 100g 〕 |                                    |        |        |      |                               |
| 豚ひき肉       | 80g                         | 大人と同じ                              |        |        |      | 前期の肉味噌を<br>ざらつきのある<br>ペーストにする |
| だし汁        | 40ml                        |                                    |        |        |      |                               |
| 赤みそ        | 小さじ4                        |                                    |        |        |      |                               |
| みりん        | 大さじ1／2                      |                                    |        |        |      |                               |
| 砂糖         | 小さじ4                        |                                    |        |        |      |                               |
| だし汁        | 40ml                        |                                    |        |        |      |                               |
| 片栗粉        | 小さじ1                        |                                    |        |        |      |                               |
| グリンピース     | 適量                          | ミルサーにかけ、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。