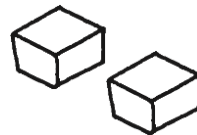


豆腐の肉野菜あんかけ



●栄養価（大人1人分）
 エネルギー 171kcal
 たんぱく質 13.9g
 脂質 8.0g
 塩分 1.4g

＜作り方＞

- ① 豆腐は12等分に切り、茹でるか、皿に入れラップをし電子レンジで1分加熱をする。
- ② たまねぎと生しいたけはスライス、にんじんとピーマンは千切りにし、もやしはざく切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏ひき肉を炒め、②の野菜を加えて炒める。
- ④ ③へだし汁としょうゆ、みりんを入れ味をつけ、最後に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ 皿に①の豆腐を盛り、上から④の肉野菜あんをかける。



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	1丁（400g）	1/12カット×3個（子ども）				ペースト
	1/12カット×4個（大人）					
たまねぎ	小1/2個(80g)	スライス	1cm長さのスライス	圧力鍋で8分加圧後1cm正方5mm幅		もぐもぐの 肉野菜あんを ペーストにし、 豆腐の上から かける
生しいたけ	1個(20g)			みじん切り	ペースト	
にんじん	1/4本(40g)	千切り	1cm長さの千切り	圧力鍋で10分加圧後 1cm正方 5 mm幅	圧力鍋で10分加圧後 5mm正方3mm幅	
ピーマン	1個(20g)			茹でて皮をむいて あらみじん	茹でて皮をむいて ミルサーですりつぶす	
もやし	40 g	ざく切り	2cm	茹でてペースト		
鶏ひき肉	80 g	そのまま		ほぐして茹でる	前期をざらつきペースト	
油	小さじ1	   				
だし汁	約120ml					
しょうゆ	大さじ 2					
みりん	小さじ 2					
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。