

豚肉のカレー焼き

<作り方>

- ① 豚肉は一口大に切る。
- ② 玉ねぎはスライス、ピーマンは短冊に切る。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、豚肉を炒め、火が通ったら玉ねぎ、ピーマンを加えて炒める。
- ④ 調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤ ③の野菜がしんなりしたら④を加え、具材に絡めながら炒める。

※こどもは大人の2/3量が目安です。



●栄養価	
エネルギー	163kcal
たんぱく質	13.3g
脂質	8.2g
塩分	0.9g

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
豚ももスライス 240g	一口大に切る 目安: 2 c m×4 c m	小さく切る 目安: 1.5 c m×1 c m	ポテトだんご4食分 茹でた豚もも肉 120g 絹ごし豆腐 80g 乾燥マッシュポテト 24g 水 50ml 卵 Lサイズ1個(60g)	ポテトだんご4食分 茹でた豚もも肉 50g 絹ごし豆腐 150g 卵 Lサイズ1/2個(30g)	もぐもぐを ペーストにする
玉ねぎ 1 個(200g)	スライスする	スライスして 1cmの長さに切る	圧力鍋で8分加圧後 1 c m×5 mmに切る		
ピーマン 2 個(60g)	短冊に切る	千切りにして 1cmの長さに切る	茹でて皮をむいてから あらみじん	茹でて皮をむいてから ミルサーですりつぶす	
油 適量			カレー風味のあんを作り、玉ねぎとピーマンを加える		
調味料	カレー粉 小さじ 1 弱 ケチャップ 大さじ 1 しょうゆ 大さじ 1/2 みりん 小さじ 1 塩 少々 片栗粉 小さじ 1/2				
※都合により、給食の食材を変更する場合があります。			< ポテトだんごの作り方 > かみかみ前期食①茹でた豚もも肉、絹ごし豆腐、卵をミルサーにかけ、ペースト状にする。 ②乾燥マッシュポテトに水を加えて戻す。 ③①と②を混ぜ合わせ、団子状に丸めて、蒸し器で15分蒸す。 もぐもぐ食①茹でた豚もも肉、絹ごし豆腐、卵をミルサーにかけ、ペースト状にする。 ②①を耐熱容器に入れて、蒸し器で15分蒸す。		