

# 豚肉のマーマレード煮

## <作り方>

- ① 豚肉にしょうが汁で下味をつける。
- ② 鍋に水を沸騰させ①の豚肉を入れ、ほぐしながら火を通し茹でる。
- ③ 鍋に調味料と水を入れ、肉をほぐしながら煮る。
- ④ 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 180kcal  
 たんぱく質 13.8g  
 脂質 8.2g  
 塩分 0.8g

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	320g	一口大 	小さく切る	<ポテトだんご4食分>	<ポテトだんご4食分>	もぐもぐをペーストにする			
しょうが汁	大さじ1/2			茹でた豚もも肉	80g		茹でた豚もも肉	50g	
調	マーマレード			大さじ2	絹ごし豆腐		80g	絹ごし豆腐	150g
味	しょうゆ			小さじ2	卵		Mサイズ1個(50g)	卵	Lサイズ1/2個(30g)
料	酒			小さじ1	乾燥マッシュポテト		24g		
水				40cc	水		50ml		
片栗粉		小さじ1弱		ペーストにしたマーマレードあんをかける					

※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。

### 【かみかみ前期食の作り方】

- 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。(ざらつきが残っていても大丈夫)
- ② 乾燥マッシュポテトに水を加えて戻す。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、団子状に丸めて、蒸し器で15分蒸す。

### 【もぐもぐ食の作り方】

- ① 茹でた豚もも肉、絹ごし豆腐、卵をミルサーにかけ、なめらかなペースト状にする。
- ② ①を器に入れて、蒸し器で15分蒸す。

