

雷 汁

<作り方>

- ① **ごぼう**は薄い輪切り、**人参**は千切り、**油揚げ**は短冊、**万能ねぎ**は小口に切る。
- ② **豆腐**はほぐして、水気を切る。
- ③ 鍋に**ごま油**を熱し②を炒める。**ごぼう**と**人参**を加えて炒め、そこへ**油揚げ**、**だし汁**を入れて煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、**しょうゆ**と**塩**で味を調える。
- ⑤ **万能ねぎ**を入れる。



●栄養価(大人1人分)
 エネルギー 50kcal
 たんぱく質 3.4g
 脂質 2.4g
 塩分 1.1g



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	1/3～1/2丁(120g)	ほぐす		1 cm角に切る		もぐもぐをペーストにする
人参	1/5本(40g)	千切り	1 cm千切り	圧力鍋で10分加圧後 1 cm正方 5 mm幅に切る	圧力鍋で10分加圧後 5 mm正方 3 mm幅に切る	
ごぼう	1/10～1/9本(20g)	薄い輪切り	薄い半月切り	圧力鍋で25分加圧後 ミルサーでみじん切り	圧力鍋で25分加圧後 ミルサーでペーストにする	
油揚げ	長方形1/3枚(8g)	短冊切り	1 cm千切り	水を足してミルサーにかけて裏ごす		
				裏ごし器に残った部分 を使用する	裏ごし器を通った 汁の部分を使用する	
万能ねぎ	適量	小口切り		水を足してミルサーにかけてこす（汁を使用する）		
ごま油	小さじ 1	 豆腐を炒めるときにする“バリバリッ”という音が雷に似ていることから、雷汁と呼ばれています。				
だし汁	約600ml					
しょうゆ	大さじ 1					
塩	少々					



豆腐を炒めるときにする“バリバリッ”という音が雷に似ていることから、雷汁と呼ばれています。

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。

※こどもは大人の2 / 3量が目安です。