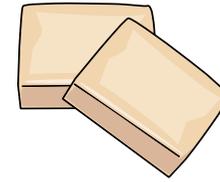


高野豆腐の旨煮

<作り方>

- ① 高野豆腐は水で戻して、1.5cm角に切る。鶏肉は一口大に切る。
- ② かまぼこと人参はいちよう、玉ねぎと戻した干しいたけはスライスにする。
- ③ たけのこは短冊に切る。
- ④ 鍋にだし汁、①、②、③、調味料を入れて煮る。
- ⑤ 2cmに切ったみつばを混ぜ、片栗粉でとろみをつける。



●栄養価
 エネルギー 187kcal
 たんぱく質 13.7g
 脂質 8.0g
 塩分 2.1g

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
高野豆腐 40g	1.5cm角	2cm細切り	絹ごし豆腐を1cm角に切る		もぐもぐをペーストにする
鶏もも肉 120g	一口大	小さく切る	鶏ひき肉をほぐして茹でる	前期をざらつきあるペーストにする	
かまぼこ 40g	いちよう	ざく切り	みじん切りにする	ざらつきのあるペーストにする	
人参 小1本	いちよう	小さいいちよう	圧力鍋で10分加圧後 1cm正方5mm幅に切る	圧力鍋で10分加圧後 5mm正方3mm幅に切る	
玉ねぎ 中1個	スライス	1cmスライス	圧力鍋で8分加圧後1cm×5mmに切る		
干しいたけ 1個	スライス	1cmスライス	生しいたけをみじん切りにする	生しいたけをペーストにする	
たけのこ水煮 40g	短冊	ざく切り	ペーストにする		
みつば 5本	2cm	1cm	水を足してミルサーにかけてこす		
調味料			出来上がりにとろみをつける		
しょうゆ 大さじ2強					
砂糖 大さじ1強					
みりん 小さじ1強					
酒 小さじ1/2					
だし汁 280cc					
片栗粉 大さじ1弱					

※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。