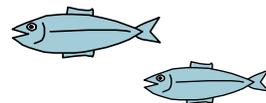


魚のピリカラフル

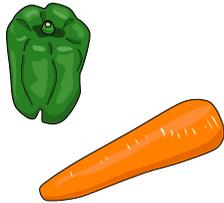


●栄養価(鯖の場合)	
エネルギー	170kcal
たんぱく質	12.7g
脂質	8.4g
塩分	0.8g

<作り方>

- ① 魚は洗って水気をキッチンペーパーでしっかり拭き取り、**片栗粉**をつけて、**油**を敷いたフライパンで両面を焼く。
- ② **ピーマン**は短冊、**人参**は千切りに切って茹でる。
- ③ **A**を混ぜ、火にかけ水溶き**片栗粉**でとろみをつける。
- ④ ③に**ごま油**、②、**コーン**を入れ和えて野菜あんを作る。
- ⑤ ①に④の野菜あんをかける。



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
魚(鯖や鮭など) 4切れ (大人60g、こども40g) 片栗粉 大さじ1と1/3 油 小さじ1	そのまま	焼き上がりを一口大にする	中華スープで煮た後みじん切りにする	中華スープで煮た後ざらつきのあるペーストにする	もぐもぐをペーストにする
ピーマン 1/2個(20g)	短冊	1cm千切り	茹でて皮をむいてあらみじん切りにする	茹でて皮をむいてすりつぶす	
人参 1/4本(40g)	千切り	1cm千切り	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	
コーン缶 大さじ3(60g)	そのまま		クリームコーン缶をこしてなめらかにする		
A しょうゆ 酒 酢 砂糖 水 片栗粉 ごま油 各大さじ1 大さじ2弱 小さじ1 大さじ1/2			 魚の上に野菜あんをかける 		

※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。