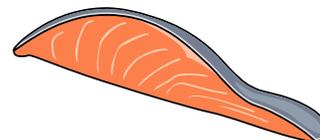


# 鮭のムニエル野菜ソース



●栄養価	
エネルギー	144kcal
たんぱく質	14.1g
脂質	5.6g
塩分	0.8g

## <作り方>

- ① 鮭は塩・こしょうを振って片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで両面を焼いて皿に取っておく。
- ② 玉ねぎはスライス、ピーマン、人参は千切りにする。
- ③ ②をバターで炒め、塩、こしょう、最後にしょうゆで味をつける。
- ④ ①の上に、③の野菜をのせる。

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
鮭 4切 (大人60g、こども40g) 塩・こしょう 少々 片栗粉 大さじ2 油 大さじ1/2	そのまま	焼き上がりを一口大に切る	コンソメで煮て粗くみじん切りにする	コンソメで煮て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
玉ねぎ 小1個(160g)	スライス	1cmスライス	圧力鍋で8分加圧後、1cm×5mmに切る		もぐもぐをペーストにする
ピーマン 1個(40g)	千切り	1cm千切り	茹でて皮をむいてあらみじんにする	茹でて皮をむいてすりつぶす	
人参 1/5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	
バター 小さじ2 塩・こしょう 少々 しょうゆ 小さじ1			<b>&lt;野菜ソース&gt;</b> 野菜にバター、しょうゆ、塩、水を加えて煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける		

※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。