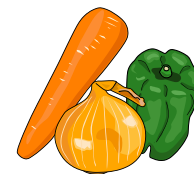


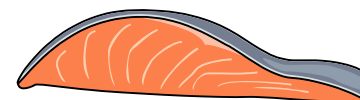
鮭のムニエル野菜ソース



●栄養価	
エネルギー	140kcal
たんぱく質	14.4g
脂質	5.2g
塩分	0.8g

<作り方>

- ① 鮭は塩こしょうをふ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る。
- 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	ひとつまみ					
こしょう	少々					
片栗粉	大さじ2					
油	大さじ1/2					
玉ねぎ	小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		もぐもぐをペーストにする
ピーマン	1個	千切り	1cm千切り	茹でて皮をむいて みじん切りにする	茹でて皮をむいて ミルサーにかける	
人参	1/2本	千切り	1cm千切り	圧力鍋で20分加圧後 1cm正方5mm幅に切る	圧力鍋で20分加圧後 5mm正方3mm幅に切る	
バター	小さじ2			野菜にバター、水、コンソメ、しょうゆ、 塩・こしょうを加えて煮て、 水溶き片栗粉でとろみをつける		
塩・こしょう	少々					
しょうゆ	小さじ1					

※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。