

麻婆大根

<作り方>

- ① **大根**は7mm厚さのいちょうに切る。耐熱皿に入れ、少量の水をかけてラップをし、電子レンジ600Wで5分加熱する。
- ② **生しいたけ**はみじん、**万能ねぎ**は小口に切る。
- ③ 熱したフライパンに**ごま油**をひき、**鶏ひき肉**を炒める。②を入れてさらに炒める。
- ④ ③に**水**、**調味料**、①を入れて煮る。
- ⑤ **大根**が柔らかくなったら、**水溶き片栗粉**でとろみをつけ、さっと茹でた**グリンピース**を散らす。

●栄養価（大人1人分）	
エネルギー	138kcal
たんぱく質	9.3g
脂質	6.5g
塩分	1.0g



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	
大根	1/2本(400g)	7mm厚さの いちょう	短冊 (目安:2mm厚さ 縦1.5cm×横5mm)	圧力鍋で25分加圧後		もぐもぐを ペーストにする	
				1cm正方5mm幅	1cm正方3mm幅		
生しいたけ	3個(40g)	みじん切り		細かいみじん切り	ペースト		
万能ねぎ	3本(12g)	小口切り		小口切りにして柔らかく茹でた後 ミルサーにかけ、こした汁を使う			
鶏ひき肉	180 g	そのまま		よくほぐして茹でる	茹でた後ミルサーにかけ ざらつきのあるペースト		
冷凍グリンピース	大さじ 1	つぶす		ペーストにする			
ごま油	小さじ 1	  ※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。					
水	約120ml						
調味料	しょうゆ						大さじ 1
	砂糖						大さじ 1
	酒						小さじ 1
	鶏がらスープの素						小さじ 1
	しょうが汁						小さじ 1
	片栗粉	大さじ 1					
	水	大さじ 1					