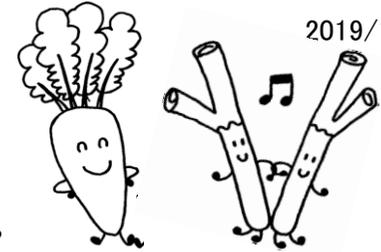


# 麻婆大根

2019/1/15



## <作り方>

- ① **大根**は厚めのいちように切る。耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジで2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 **冷凍グリーンピース**はさっとゆでる。
- ④ 熱したフライパンに**ごま油**をひき、**鶏ミンチ**を炒める。②を入れてさらに炒める。
- ⑤ ④に**水**、**調味料**、①を入れて煮る。
- ⑥ **大根**がやわらかくなったら**水溶き片栗粉**でとろみをつけ、③を散らす。

### ●栄養価 (大人1人分)

エネルギー	107 kcal
たんぱく質	7.8 g
脂質	3.7 g
塩分	1.1 g

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	厚めの いちよう	短冊 (目安: 2mm厚さ 5mm×1.5cm)	圧力鍋で25分加圧した後		もぐもぐを なめらかな ペーストにする
生しいたけ	4個		みじん	1cm正方5mm幅	1cm正方3mm幅	
万能ねぎ	15cm程度		小口切り	細かいみじん	ペースト	
鶏ミンチ	120g		そのまま	水を足してミルサーにかけ、こす(ねぎ汁をつくる)	よくほぐしてゆでる	
冷凍グリーンピース	20粒程度		そのまま		ゆでた後ミルサーにかけ ざらつきのあるペースト	
ごま油	小さじ2				ミルサーにかけてペーストにし、こす	
水	200cc				抜く	
調 味 料	しょうが汁	小さじ1				
	酒	小さじ1				
	三温糖	大さじ1				
	しょうゆ	大さじ1				
	中華コンソメ	小さじ1				
	片栗粉	大さじ1				
	水	大さじ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。