切干大根のソース炒め（虫歯予防）

＜常食＞

材料名（1人分）	分量g
切干だいこん	6
もやし	40
豚ひき肉	10
にんじん	10
赤パプリカ	5
黄パプリカ	5
調合油	1
A 中濃ソース	4
A しょうゆ	1
A 食塩	0.3
A こしょう	0.01
青のり	0.1

作り方

① 切干大根は水戻しして、よく絞る。
② 野菜を洗い、にんじん・パプリカは千切りする。
③ 油を熱し、肉・にんじん・もやし・パプリカの順に炒める。
④ 最後に切干大根を加えて炒める。
※歯ごたえを残すため、炒めすぎない。
⑤ 調味料を加え、味を調える。
⑥ 青のりを散らす。

献立組み合わせ例

パン
ローストチキン
相性汁
牛乳

常食栄養量

エネルギー　:70kcal
たんぱく質　:3.4g
脂質　:2.7g

備考・一口メモ等

焼きそばの味付けで、切干大根を煮物やナムルに調理した時には食べない幼児児童生徒もよく食べていました。

＜配慮食＞

材料名（1人分）	分量g
だいこん	45
もやし	20
豚ひき肉	10
にんじん	10
赤パプリカ	5
黄パプリカ	5
調合油	1
A 中濃ソース	4
A しょうゆ	1
A 食塩	0.3
A こしょう	0.01
青のり	0.1

作り方

《後期》

① 野菜を洗い、だいこん・にんじんは圧力をかける。
② パプリカは1cm角・もやしは1cm長さに切り、軟らかく茹でる。
③ 圧力をかけただいこん・にんじんは1cm角に切る。
④ 油を熱し、肉・茹でた野菜を炒める。
⑤ 調味料を加え、味を調える。
⑥ 青のりを散らす。

《中期》

① 野菜を洗い、だいこん・にんじんは圧力をかける。
② パプリカは0.8cm角・もやしは0.8cm長さに切り、軟らかく茹でる。
③ 圧力をかけただいこん・にんじんは0.8cm角に切る。
④ 肉は加熱し、

油を熱し、肉・茹でた野菜を炒める。
調味料を加え、味を調える。
青のりを散らす。

初期は中期をミキサー

備考

切干だいこんはだいこんに代え増量。食べにくいもやしの分量を減らします。