

## イナムドチ

豚肉、大根、しいたけ、こんにゃく、カステラかまぼこと、具材がたっぷり入ったみそ汁です。

白みそ（甘口）を使用しているので普段のみそ汁と違いこってりした仕上がりになります。

具材は全て、同じ形、長さにそろえて切るのがポイントです。



※乳・卵・小麦を含む食材には黄色マーカーをしています。

料理名	食品名	6人分 (g)	作り方
イナムドチ	豚かた肉	100	(準備) 乾しいたけは水に浸けて戻しておく。 ① 豚かた肉、大根、しいたけ、カステラかまぼこは幅1cm、長さ4cmの短冊切りにする。 ② かつおだしに、豚かた、大根、しいたけを入れて煮込む。具材に火が通ったら、こんにゃくを入れてみそを溶き入れる。 ③ 弱火で10分くらい煮て材料に味がしみこんだら、カステラかまぼこを入れて仕上げる。 ※みそは市販で売られているイナムルチみそを使用してもOK
	大根	100(4cm)	
	イナムルチこんにゃく	42	
	乾しいたけ	4.2	
	カステラかまぼこ	30	
	かつおだし	900	
	白みそ (甘口)	大さじ2	

《1人当たりの栄養価》 ※3～5歳児

エネルギー…63kcal たんぱく質…4.7g 脂質…3.2g

カルシウム…16mg 鉄…0.3mg

### ❀ 給食レシピの表記について ❀

1人当たりの栄養価・分量は3～5歳の量を表示しています。

1～2歳は上記の量の8割くらいになります。(※大人は約2倍)

あくまでも目安ですので、お子さんが食べれる量に調整してあげてくださいね。

