

♥豚肉・なすの中華風炒めのレシピをご紹介します。♥

## 豚肉・なすの中華風炒め



### 材料(2人分)

豚ひき肉	80g	
なす	120g 2本	
にんじん	20g 1/5本	
ピーマン	20g 小1個	
しょうが	3g 少々	
にんにく	0.8g 小1/3片	
油	18g 大さじ1杯半	
調味料	チキンガラスープの素	1g 小さじ1/2
	さとう	4g 小さじ1強
	しょうゆ	4g 小さじ2/3杯
	酒	5g 小さじ1杯
	赤みそ	12g 大さじ2/3杯
片栗粉	1.5g 小さじ1/2杯	
ごま油	2g 小さじ1/2杯	

1人あたり

エネルギー: 196kcal

たんぱく質: 8.7g

塩分: 1.1g

### ☆☆☆ 作り方 ☆☆☆

1. なす、にんじん、ピーマンは3cmの拍子木切りにする。調味料はあらかじめ計量し混ぜておく。
2. フライパンに油小さじ1杯を引き、生姜とにんにくを炒め香が出たら豚ひき肉を加えほぐしながら炒める。火が通ったらいったん取り出し別にしておく。
3. 油を少量足し、にんじんを炒める。そこに少量の水を加え、水気がなくなるまでやわらかく煮る。
4. さらに油大さじ1杯を足し、なすとピーマンを入れて炒めたら、別にしておいた豚肉を加え、炒め合わせる。
5. 調味料を入れ、味をからませる。
6. 水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
7. 最後にごま油をたらしたらできあがり。

### ☆☆☆ 調理のポイント ☆☆☆

水溶き片栗粉を加える時、火から下ろして混ぜるとダマになりにくい。

アレルギー特定原材料等: 大豆、豚肉

※なお、チキンガラスープの素にも「とり」等アレルギー特定原材料等を含むものがあります。

ご使用になる製品の原材料表示を確認して下さい。

♡豚肉・なすの中華風炒めをペースト食ややわらか食にする簡単な方法をご紹介します。♡



ペースト食

やわらか食

### ミキサーにかける時のポイント

水分が多いとはねてしまい、きれいにミキサーがかからないので、水分量を加減するとミキサーがきれいにかかりやすいです。

### ペースト食からやわらか食にする時のポイント

中華風炒めをペースト状にして、固形化補助剤を加えて固めます。

☆固形化補助剤は、使用する固形化補助剤の説明を確認しましょう。加熱するタイプのものは、規定の温度に上がっていないと固まりません(80℃以上に加熱するものが多い)。

☆固形化補助剤は入れすぎると固くなってしまいますので、入れすぎに注意します。

### 使いやすい器具の例



#### 【ミルサー】

1人分等少ない量をペースト状にするのに便利です。ボトルもいろいろな大きさがあります。

#### 【家庭用ミキサー】

まとまった量をペースト状にできます。少ない量をミキサーにかける時は食品が刃にきちんと当たるようにボトルの中の食品をこまめにへら等で落としながらミキサーするとよいでしょう。

(例)ソフティアGELを使用する場合

ペーストの量(g) × 0.012 = ソフティアの分量(g)

出来上がり量に応じて、ソフティアの量が変わりますので、注意してください。

出来上がり量が80gならソフティア2/3袋(1g)

出来上がり量が120gならソフティア1袋(1.5g)

あくまでも基準なので、お好みの固さに調整してください。

