

♡豚肉・野菜のみそ炒めのレシピをご紹介します。♡

豚肉・野菜のみそ炒め



材料(2人分)

豚肉スライス	120g	
キャベツ	120g	中葉3枚程度
にんじん	40g	中1/3本
ピーマン	30g	中1個
干しいたけ	4g	2枚
油	12g	大さじ1杯
調味料	さとう	5g 小さじ1杯半
	しょうゆ	4g 小さじ2/3杯
	酒	10g 小さじ2杯
	赤みそ	18g 大さじ1杯

1人あたり

エネルギー:207kcal

たんぱく質:15.5g

塩分:1.5g

☆☆☆ 作り方 ☆☆☆

1. キャベツ、にんじん、ピーマンは、それぞれ1cm×5cm程度の大きさの短冊切りにする。干しいたけは水でもどしスライスする。
2. 豚肉を3cm×5cm程度の大きさに切る。油(半分量)を引いたフライパンで豚肉を炒め、しいたけのもどし汁大さじ2杯程度を入れ煮含める。水分が無くなったら別皿にとっておく。
3. 再びフライパンに残りの油を引き、にんじん、しいたけ、キャベツ、ピーマンの順に炒める。
4. 取り出しておいた豚肉をもどし入れ、さらに炒める。
5. 調味料は全部合わせておき、最後に回し入れて混ぜ合わせたらできあがり。

☆☆☆ 調理のポイント ☆☆☆

肉に干しいたけのもどし汁を入れ煮るのは、しいたけの旨味を加えることと、煮含めることで肉をやわらかくします。野菜を炒める時は火加減は終始強火で行うのがコツです。調味料を加えたら少し煮詰めると香ばしさが増します。

アレルギー特定原材料等:大豆、豚肉

♥豚肉・野菜のみそ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

かたい野菜はつぶが残りやすいので、よくミキサーにかけてください。ザルやあみ等でこすと、よりなめらかな出来上がりになります。

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。

ペースト食からやわらか食にする時のポイント

みそ炒めをペースト状にして、固形化補助剤を加えて固め、あんをかけます。

☆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。

(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。

