

♡豆腐入り肉団子(野菜あん)のレシピをご紹介します。♡

豆腐入り肉団子 (野菜あん)



材料(2人分)

(肉団子)

豚ももひき肉……………80g
木綿豆腐……………50g 1/6丁
たまねぎ……………50g 中1/4個
卵……………12g 1/4個
生パン粉……………8g 大さじ3杯
塩……………1g 一つまみ
片栗粉……………5g 小さじ1杯半
揚げ油……………適量

(野菜あん)

たまねぎ……………50g 中1/4個
にんじん……………10g 1/10本
しめじ……………30g 小1/3パック
油……………4g 小さじ1杯
調味料 { 酒……………8g 小さじ1杯半
しょうゆ……………10g 小さじ1杯半
みりん……………10g 小さじ1杯半
だし汁……………150g カップ3/4杯
片栗粉……………6g 小さじ2杯

1人あたり

エネルギー: 236kcal
たんぱく質: 12.4g
塩分: 1.4g

☆☆☆ 作り方 ☆☆☆

(肉団子)

1. 木綿豆腐は、キッチンペーパーで包み水分を切っておく。水気がとれたら潰しておく。たまねぎはみじん切りにする。
2. ボールに豚ひき肉、豆腐、玉葱、塩、溶き卵、生パン粉、片栗粉を入れ、よく混ぜ合わせる。
3. 食べやすい大きさ(8~10個)に丸め、180℃に熱した油で色よく揚げる。

(野菜あん)

1. たまねぎ、にんじん、しめじは食べやすい大きさの干切りにし、油で炒める。
2. 野菜がしんなりしたら、だし汁と調味料を加え、揚げた肉団子を入れて煮立てる。
3. 弱火にし、水溶き片栗粉を加え、とろみがついたらできあがり。

☆☆☆ 調理のポイント ☆☆☆

肉を混ぜ合わせる時、やわらか過ぎるようであればさらに生パン粉を入れ、かたさを調節するとよいです。水溶き片栗粉を加える時、火からおろして混ぜるとダメになりにくいです。

アレルギー特定原材料等: 大豆、豚肉、卵、小麦

♡豆腐入り肉団子(野菜あん)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

まず、肉団子だけをミキサーにかけ、ミンチ状になったら、少量の水分を入れ再度ミキサーすると、出来上がりがきれいなペーストになります。

野菜あんもミキサーにかけて盛り付けます。

ペースト食からやわらか食にする時のポイント

肉団子のみを取り出しミキサーにかけ、固形化補助剤で固めます。野菜あんは、ミキサーにかけて固めた肉の上にかけます。

☆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)

市販のレトルト肉団子を利用するときは、固形量を見て固形化補助剤の量を決めます。

肉団子総量が80gならソフティア2/3袋(1g)

肉団子総量が120gならソフティア1袋(1.5g)になります。

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。

