

♡すき焼き風煮のレシピをご紹介します。♡

肉豆腐（すき焼き風煮）



材料(2人分)

絹豆腐……………120g 小1/2丁
牛もも肉スライス…60g
ねぎ……………40g 中1/2本
玉ねぎ……………80g 中1/2個
しらたき……………60g 小1玉
油……………4g 小さじ1杯
だし汁……………適量 1/2カップ程度
さとう……………8g 小さじ2杯半
しょうゆ……………16g 大さじ1杯弱

1人あたり

エネルギー:156kcal
たんぱく質:11.6g
塩分:1.2g

☆☆☆ 作り方 ☆☆☆

1. 牛肉は3cm×5cm程度の大きさに切り、油を引いた鍋でよく炒める。
2. ねぎ、たまねぎを入れたら、具がかぶさる程度のだし汁、さとう、しょうゆも加え煮る。
3. 具を寄せてスペースをつくり、しらたきと豆腐を入れて煮る。
4. しらたきと豆腐に味が染み込むまで煮込めば完成。

☆☆☆ 調理のポイント ☆☆☆

豆腐はサイコロに切るのではなく、長方形に切ると味が入りやすいです。

牛肉としらたきを一緒に煮ると、肉が固くなってしまうので注意しましょう。

ねぎに加えて玉ねぎを入れることによりペーストにした時になめらかな仕上がりとなります。

アレルギー特定原材料等:大豆、牛肉

♥すき焼き風煮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
ミキサーにかけた豆腐に、牛肉・ねぎ・たまねぎをミキサーにかけたものをかければ完成です。水分を控えめにに入れて行くと、なめらかになります。

やわらか食にする時は・・・

- ① 豆腐はそのままお皿に盛付ける。
- ② 豆腐以外の具と煮汁をミキサーにかける。
- ③ ②を火にかけ、水溶性片栗粉を加えてとろみをつけて、豆腐にかけたら完成。

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しながらミキサーするとよいでしょう。

