

♡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	80g	
にんじん	20g	
ピーマン	20g	
しょうが	3g	
にんにく	0.8g	
チキンガラスープ	5g	
油	8g	
さとう	4g	調味料
しょうゆ	4g	
酒	4g	
赤みそ	10g	
塩	0.4g	
片栗粉	3g	

1人あたり

エネルギー: 187kcal

たんぱく質: 8.7g

塩分: 1.0g

☆☆☆ 作り方 ☆☆☆

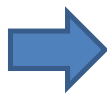
1. なす、にんじん、ピーマンは3cmの拍子木切りにする。
2. 豚ひき肉は、油(分量外)で炒めて別にしておく。
3. 再び油を入れ、にんじんを炒める。そこに少量の水を加え少し煮る。
4. なすとピーマンを入れて炒めたら、別にしておいた豚肉を加え、さらに炒める。
5. 調味料を入れ、からませる。
6. 水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら完成。

☆☆☆ 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

♡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

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。

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。

やわらか食



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。

(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。



都立府中療育センター
栄養科