

♡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	80g	
キャベツ	80g	
にんじん	40g	
ピーマン	20g	
干しいたけ	4g	
油	8g	
さとう	4g	調味料
しょうゆ	4g	
酒	10g	
赤みそ	14g	

☆☆☆ 作り方 ☆☆☆

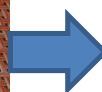
1. キャベツ、にんじん、ピーマンは、それぞれ1cm×5cm程度の大きさの短冊切りにする。干しいたけは水で戻してスライスする。
2. 豚肉を3cm×5cm程度の大きさに切る。油(半分量)を引いたフライパンで豚肉を炒め、別皿にとっておく。
3. 再びフライパンに油を引き、強火で、にんじん、干しいたけ、キャベツ、ピーマンの順に炒める。
4. 取り出しておいた豚肉を入れ、さらに炒める。
5. 調味料は全部合わせておき、最後に入れて混ぜ合わせたら完成。

1人あたり
エネルギー: 148kcal
たんぱく質: 10.7g
塩分: 1.2g

☆☆☆ 調理のポイント ☆☆☆
火加減は終始強火で、みそを少し煮詰めると香ばしい香りが出ます。

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。

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



(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。

【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。



都立府中療育センター
栄養科