

♡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
たまねぎ	50g
生パン粉	8g
塩	1.2g
卵	12g
(野菜あん)	
たまねぎ	40g
にんじん	10g
しめじ	30g
油	2g
酒	8g
しょうゆ	10g
みりん	10g
チキンガラスープの素	4g
片栗粉	2g

調味料

1人あたり

エネルギー: 203kcal

たんぱく質: 12.3g

塩分: 1.5g

### ☆☆☆ 作り方 ☆☆☆

(肉団子)

1. 木綿豆腐は、ざる等で水を切っておく。
2. たまねぎはみじん切りにし、ボールに豚ひき肉、豆腐、たまねぎ、塩、溶き卵、生パン粉を入れ、よく混ぜ合わせる。
3. 食べやすい大きさに丸め、油(180℃)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に切り、油で炒める。
2. 野菜がしんなりしたら、調味料を入れて煮立てる。
3. 弱火にし、水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら完成。

### ☆☆☆ 調理のポイント ☆☆☆

肉を混ぜ合わせる時、やわらかければさらに生パン粉を入れ、固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マになりにくいです。

アレルギー特定原材料等: 大豆、豚肉

♡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うので、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)

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。

### 【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