

♥すき焼き風煮のレシピをご紹介します。♥

## すき焼き風煮



### 材料(2人分)

絹豆腐	120g	
牛もも肉スライス	60g	
ねぎ	40g	
たまねぎ	80g	
しらたき	60g	
油	4g	
だし汁	適量	
さとう	6g	} 調味液
しょうゆ	12g	

1人あたり

エネルギー: 159kcal

たんぱく質: 12.1g

塩分: 0.9g

### ☆☆☆ 作り方 ☆☆☆

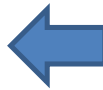
1. 牛肉は3cm×5cm程度の大きさに切り、油を引いた鍋でよく炒める。
2. ねぎ、たまねぎを入れ、具がかぶさる程度のだし汁、調味液で煮る。
3. 具を寄せてスペースをつくり、しらたきと豆腐を入れて煮る。
4. しらたきと豆腐に味が染み込むまで煮込めば完成。

### ☆☆☆ 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、牛肉が固くなってしまうので注意しましょう。

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