

# 厚揚げの肉詰め



エネルギー	237kcal
たんぱく質	16.6g
脂質	14.4g
塩分	1.5g

身近な食材でボリューム感がでて、和風の味付けなので、肉の嫌いな高齢者にも食べやすいと好評です。

## 〈材料〉 1人分量

厚揚げ	100g
豚ひき肉	20g
しょうが	2g
塩	0.2g
濃口しょうゆ	1cc
片栗粉	2g
八方だし	20cc
キャベツ	30g
にんじん	10g
かつお節	1g

## 〈作り方〉

- ①厚揚げを二つに切り、揚げ皮が破けないように豆腐をかき出しボールにとる。
- ②①の豆腐に豚ひき肉と、おろししょうが、塩、濃口しょうゆ、片栗粉を加え、よく混ぜ合わせ、揚げ皮に詰める。
- ③キャベツとにんじんを短冊に切り、ボイルし、かつお節で和える。
- ④②を鍋に入れ、八方だしで煮る。味が染みたら③と一緒に器に盛り付ける。