

すりみの袋煮



エネルギー	144kcal
たんぱく質	13.3g
脂質	4.3g
塩分	1.0g

具たくさんで柔らかく、みじん切りにして
いて食べやすいため、高齢者向けです。

誠晴會 納富病院 管理栄養士

〈材料〉 1人分量

すけとうだすり身	50g
枝豆（冷凍）	10g
人参	10g
きくらげ（乾）	0.2g
薄揚げ	10g
大根	40g
だし汁	50cc
A	砂糖 2g
	濃口しょうゆ 6cc
	みりん 3cc
絹さや	3g

〈作り方〉

- ①薄揚げは1辺を切り落とし、油抜きする。
- ②枝豆は茹でてみじん切り、きくらげは水にもどしてみじん切りし、人参はみじん切りする。
- ③大根はいちょう切りする。
- ④すり身と②をよく混ぜる。
- ⑤薄揚げの口を開き、④を入れる。
- ⑥鍋にだし汁を入れ、③と⑤を並べて煮る。煮立てたら、調味料Aを加え弱火で20分くらい煮る。
- ⑦袋煮は二等分し、大根と一緒に器に盛り、絹さやをのせる。