

## 材料

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
ひじき(乾燥)	10g	10g	1000g
人参	10g	10g	1110g
油揚げ	10g	10g	1000g
油	2g	2g	200g
砂糖	1.5g	1.5g	150g
しょうゆ	3g	2.5g	250g
牛乳	—	10g	1000g
だしの素	0.3g	—	—

## 1人分の栄養成分

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	カルシウム	コレステロール	食塩相当量
	Kcal	g	g	mg	mg	mg	g
乳和食	84	3.0	5.8	294	116	1	0.6
普通食	79	2.8	5.4	282	105	0	0.7

## レシピのポイント

- 牛乳の旨味加わるので、だしの素を使用しなくても美味しく仕上がる。
- しょうゆが減らせる。
- しっとりと仕上がる。

## 作り方

### 仕込み

- ・人参はせん切りにカットする。
- ・油揚げは熱湯をかけて表面の油を流す。  
縦半分に切り、せん切りにカットする。
- ・ひじき(乾燥)は水で戻し、ざるで水気を切る。

### 調理方法



- ・人参はスチコンであらかじめ加熱する。  
(スチームモード100℃で5分)

**ポイント!** 高齢者には、かたくて食べにくい食材なのであらかじめ加熱しておく。



- ③良く炒めたら、牛乳と調味料を加えて材料が軟らかくなるまで加熱する。



- ④油揚げを加えて良く混ぜる。
- ⑤味がしみ込むように煮る。(焦げないように混ぜながら煮る。)

### 仕上げ

盛り付けする。



- ①鍋に油を入れ、人参を炒める。
- ②ひじきを加え、さらに炒める。