

# 焼き豆腐と野菜の肉みそあん



## 調理のポイント

ひき肉と牛乳と調味料はよく混ぜてから火にかけて、加熱しながらさらによく練り混ぜてなめらかにします。牛乳の効果で低塩でもこっくりとした肉みそができます。

## 1人分

エネルギー	127kcal
たんぱく質	9.4g
カルシウム	148mg
食物繊維	1.7g
食塩相当量	0.8g



## 材料（2人分）

- 焼き豆腐（4等分に切る）…………… $\frac{1}{2}$ 丁（150g）
- なす（皮に格子の切り目を入れて乱切りにし水にさらす）……………小1本（60g）
- オクラ（少量の塩でもんで洗う）……………2本（20g）
- だし……………1掬（約200ml）

## 【肉みそあん】

- 豚ひき肉……………20g
- A
  - 牛乳……………大 $\frac{1}{2}$ 杯（30ml）
  - みそ……………小 $\frac{1}{2}$ 杯（12g）
  - 砂糖……………小 $\frac{1}{2}$ 杯（3g）
- 片栗粉（水大 $\frac{1}{2}$ 杯とく）……………小 $\frac{1}{2}$ 杯（1.5g）

## 作り方（普通食）

- 1 なべに焼き豆腐とオクラを入れ、だしをひたひたに注いで4～5分煮、取り出す。そのあとになすを入れてだし適量（分量外）を足し、4～5分煮る。

## 【肉みそあん】

- 2 小なべにひき肉とAを入れてよく混ぜ合わせ、火にかけて練り混ぜる。肉の色が変わったら水どき片栗粉を加えて混ぜ、ぼったりとして煮立ったら火を止める。
- 3 器に1を盛り合わせ（オクラは斜め半分に切る）、肉みそあんをかける。

## きざみ状



- 煮たなすとオクラは別々に細かく刻み（しっとりした状態になるよう適宜水分を補う）、焼き豆腐とともに器に盛り、肉みそあんをかける。

## ペースト状



- 煮た焼き豆腐、なす、オクラ、肉みそあんは別々にミキサーでなめらかにして（嚙下機能に合った状態になるよう適宜水分を補う）、器に彩りよく盛る。



## 大量調理

P.17

「大根と人参の肉みそあん」を参考に、応用してください。