

【 すき焼き 】

レシピ1人分（嚥下調整食2-1）

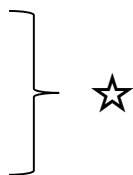


作り方

- ①春雨はもどし、調理しやすい長さに切る。
- ②鍋に食材を入れ、☆の合わせ調味料を入れ柔らかくなるまで煮る。
- ③粗熱がとれたら、各食品ごとに適量の煮汁と一緒にミキサーにかける。
- ④完全に固形物がなくなったことを確認し、少しずつとろみ調整剤を加えペースト状にする。
- ⑤器にそれぞれ盛り付け出来上がり。

材料

牛肉(ロース)	60g
絹豆腐	40g
春雨	5g
小松菜	30g
ねぎ	50g
しいたけ	10g
砂糖	5g
みりん	5g
しょうゆ	18g
だし汁	30g
だし汁(ミキサー用)	適量



必要な器具・材料

ミキサー、とろみ調整剤、ボウル、泡立て器

ポイント

- ・見た目は食欲につながりますので、食品ごとにミキサーにかけると綺麗に仕上がります。
- ・ミキサーにかける際のだし汁は入れすぎないようにしましょう。
- ※ミキサーがまわる程度で可。
- ・料理、だし汁は粗熱をとってからミキサーにかけましょう。
- ※器具の破損につながります。
- ・とろみ調整剤は少量ずつ加え、素早く攪拌し、ダメにならないようにしましょう。
- ・とろみ調整剤によりとろみの付き方、時間等が異なります。使用方法をよく確認しましょう。

エネルギー 294 kcal たんぱく質 14.1 g 塩分 2.7 g