

## 《材料》 (4人分)

牛ももひき肉 150g

A (タマネギ 150g  
サラダ油 大さじ1)

B 卵の素 (卵黄 1個分  
サラダ油 小さじ4)

C (薄口しょうゆ 小さじ1  
片栗粉 小さじ1)

ジャガイモ 150g  
ニンジン 50g

D (タマネギ 200g  
サラダ油 小さじ2)

E (上白糖 大さじ2  
薄口しょうゆ 大さじ1・1/2  
みりん 大さじ1/2  
酒 大さじ1  
だし汁 カップ1/2)

インゲン 2本



鉦脈社

## 肉じゃが

じゃがいもは薄切りに、肉はやわらか団子に

ココがポイント

ソフト食1

エネルギー  
275kcal

塩分  
1.26g

- ① **ジャガイモ、ニンジン**は口に入れて取り込みやすく、火の通りやすい短冊切りにします。
- ② **タマネギ**は繊維と直角に切って、噛みきりやすくします。
- ③ 炒め**タマネギ**でやわらかく。  
みじん切りしたタマネギをよく炒め、白っぽくなるまで乳化させてひき肉のつなぎにします。
- ④ **ひき肉とタマネギは同量**  
ひき肉とタマネギをよく混ぜ、ソフト食版肉団子をつくります。
- ⑤ 「**卵の素**」を加えてなめらかに  
ひき肉料理に欠かせない「卵の素」を加えることで、肉団子の食感をよりなめらかに。

## 《作り方》

1 Aのタマネギを3mm以下のみじん切りにし、耐熱皿に入れ、サラダ油を加えてよく混ぜる。ぬらしたクッキングペーパーをのせてラップで密閉し、500Wの電子レンジで約7分間加熱(透明になるまで)。取り出して冷ましておく。

2 Bを白っぽく乳化するまで攪拌し、「卵の素」を作る。

3 ボウルに牛ももひき肉、①、②、Cをいれ、粘りが出るまでよくこねる。一口大に丸めておく。

4 ジャガイモとニンジンは食べやすい大きさ(幅1.5cm、長さ3cm、厚さ2mm)の短冊切りにする。Dのタマネギは繊維に直角(長さ2cm、幅5mm)にカットする。

5 鍋にサラダ油をひき、ジャガイモを炒め、さらにタマネギ、ニンジン炒める。野菜に透明感が出てきたら、③の肉団子を野菜の上のせ、クッキングペーパーをかぶせる。

6. の合わせ調味料を加え、沸騰したら弱火にして20分ほど煮る。

7 器に盛り、茹でて薄く切ったインゲンを添える。



鉦脈社

口に取り込みやすい大きさにカット。

## 参考文献

「いつもの材料でつくる 高齢者ソフト食メニュー88 vol.2」(鉦脈社刊)