

じゃがいもと豆腐・鶏ひき肉のあんかけ料理

調理時間目安：20分



たんぱく質のとれる食材を組み合わせた料理となっています。豆腐のそぼろは、お肉の風味や味が苦手という方にもおすすめです。また、味のついた魚の缶詰を火にかけながらほぐしていくことで、手作りの魚のそぼろもできます！

水溶き片栗粉でとろみをつけると、料理が冷めにくくなる効果もあり、飲み込みのサポートにもなるためおすすめです。

《材 料》（1人前）

・じゃがいも … 1個

・木綿豆腐 … 1/3丁

・鶏ひき肉 … 30g

・青ネギ … 1/3本

・生姜 … 1/2かけら

・しらす … 少々

（調味料）

・料理酒 … 小さじ1/2

・みりん風調味料 … 小さじ1

・濃口しょうゆ … 大さじ1/2

・だしの素 … 小さじ1/2

・サラダ油 … 少量

※水溶き片栗粉

・片栗粉 … 小さじ1/2

・水 … 大さじ1

《作 り 方》

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、重石をのせて10分程度置いて、水切りをする。
- ② じゃがいもは皮をむいて一口大の大きさに切り、水から茹で、くしが刺さるくらい柔らかくなったら取り出し、皿に盛る。
- ③ 青ネギは小口切りに、生姜は細かく刻む。
- ④ フライパンにサラダ油と刻んだ生姜を入れて中火で炒め、鶏ひき肉と①の豆腐を崩しながら入れて、全体がそぼろ状になるまでかき混ぜながら炒める。
- ⑤ ひき肉の色が変わったら、調味料を全部入れて味をつけ、最後に水溶き片栗粉を少しずつ入れ、とろみを出す。
- ⑥ ②のじゃがいもに⑤のあんをかけて盛り付け、仕上げにしらすと③の青ネギをのせて、完成。

《1人分の栄養価》

料理名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
じゃがいもと豆腐・鶏ひき肉のあんかけ料理	251	16.9	10.3	31.8	1.9
65歳以上男性1食目安	800	20.0	22.0	110.0	2.5
65歳以上女性1食目安	615	16.7	17.1	84.7	2.2