



高齢者

## まごすき煮

### +++++ おすすめポイント +++++

- ・ 様々な年齢の方の好ましい味付けです。
- ・ まごうどんを加えることにより、食塊がまとまりやすく嚥下が困難な方でも簡単に美味しく食べて頂けます。
- ・ 牛肉を噛み砕くことが困難な方には、豆腐や長ネギをみじん切りにするなどに対応するとよいでしょう。

1人分のエネルギー 375kcal  
たんぱく質 23g 脂質 17.9g 塩分 2.4g

+++++ 材料 (2人分) +++++

まごうどん(ゆで)	110 g
木綿豆腐	200 g
長ネギ	20 g
牛こま切れ	110 g
ごま油	3 g
だし汁	100 g
砂糖	15 g
しょうゆ	28 g
酒	15 g
卵	50 g
長ネギ(飾り用)	1 g

+++++ 下準備 +++++

まごうどんは茹でておく。

+++++ 作り方 +++++

- ① 材料、調味料を計量する。
- ② 長ネギはみじん切りにし、牛こま切れは適当な大きさに切る。
- ③ 木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、水気を切る。食べやすい大きさの角切りにする。
- ④ フライパンにごま油をしき、牛肉を入れ中火で色が変わるまで炒める。
- ⑤ だしを加え煮立て、アクが出てきたら取り除く。
- ⑥ まごうどん、豆腐、長ネギ、調味料を加える。
- ⑦ 落とし蓋をし、弱めの中火で煮詰める。
- ⑧ 卵を割って、溶き卵をつくる。煮立ったところに溶き卵を加えて、更に煮込む。最後に飾り用の長ネギを切り、盛り付ける。

