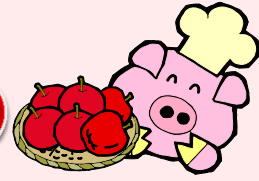


ポークソテー りんごソースかけ (ソフト食)



エネルギー 192kcal

塩分 1.1g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

りんごにはリンゴ酸やクエン酸が含まれ、食欲増進作用や疲労回復作用があります。

ソフト食とは噛む力が弱い人、飲み込む力が弱い人にも安全でおいしく食べていただける食事です。

 阿知須共立病院 栄養科

ポークソテー りんごソースかけ (ソフト食) の作り方

材料 (2人分)

豚ひき肉	50g
玉ねぎ	40g
卵	1/3個
乾燥マッシュポテト	6g
湯	35ml
豆腐	50g
ラード	小さじ2/3
塩	少々
りんご	1/2個
白ワイン	大さじ1
水	150ml
塩	ひとつまみ
砂糖	小さじ2
水溶性片栗粉	
バセリ	

- ① 玉ねぎは軟らかくなるまで茹でる。
- ② 乾燥マッシュポテトと湯を混ぜる。
- ③ フードプロセッサーに豚ひき肉、塩、玉ねぎ、卵、豆腐、ラード、②のマッシュポテトの順に入れ、なめらかになるまでフードプロセッサーにかける。
- ④ ③を豚肉の形になるように成形し、クッキングシートの上に並べる。
- ⑤ ④を蒸し器で10分蒸す。
- ⑥ 蒸し上がったらあら熱を取り、そぎ切りにする。
- ⑦ りんごを角切りにする。
- ⑧ 鍋にりんごとAを入れ、りんごが軟らかくなるまで煮る。
- ⑨ ⑧に水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑩ 皿に⑥の豚肉を盛りつけ、⑨のソースをかけて完成。