

やわらか 焼肉ゼリー

ゼリー状にしてやわらかく仕上げました

コード3



※レタスは飾りです。

材料

■1人分

牛肉	約50g
お湯	¼カップ (約50g)
牛脂 (もしくは油)	7g
焼肉のタレ	大さじ1.5杯 (約27g)
ゼリー食調整食品	小さじ1弱 (約2g)
※スベラカーゼ (フードケア) を使用した場合	

栄養価 (1食分)

エネルギー	319kcal
たんぱく質	8.1g
食塩	2.3g

※肩ロースを使用しました。

作り方

- ① 熱したフライパンに牛脂をのばし、牛肉を焼く。肉に火が通ったら焼肉のタレをからめる。
- ② ① (焼き汁も一緒に)、お湯、ゼリー食調整食品をミキサーに入れ、1分間攪拌する。
- ③ ②を全体がふつふつするまで、小鍋か電子レンジで加熱し、スプーンでよく混ぜる。
- ④ 一度丸めたアルミホイルを伸ばし、器型にしたところへ③を流し込む。
(※写真)
- ⑤ 固まったらアルミホイルを外し、切り分けて完成。



※行程④

注意事項

- お持ちのミキサーの耐熱温度を確認下さい。
※熱いものをミキサーに入れると、吹き出すことがあるのでご注意下さい。

ワンポイント

- 牛脂を使用して肉を焼くことでエネルギーがアップし、風味もよくなります。
- 切り分けた後、ヘラや箸で網目状に模様を入れると見た目がより焼肉らしくなります。
- より本物のようにしたい場合は、バーナーで炙ってください。



最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。
「食べるを支える」HP → <http://www.shokushien.net/>
(「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます)

