

# やわらか 焼肉（ペースト状）

まとまり感のあるペーストです

コード 2-2



## 材料

### ■1人分

牛肉	約50g
お湯	1/4カップ（約50g）
焼肉のタレ	大さじ1.5杯（約27g）
牛脂（もしくは油）	1個（約7g）
ゼリー食用調整食品	小さじ1/3（約0.9g）

※スベラカーゼ（フードケア）を使用した場合

## 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分間程攪拌する。
- 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する。
- ④ お椀に移して、少し冷ます。

## 栄養価（1食分）

エネルギー	324kcal
たんぱく質	8.1g
食塩	2.3g

※肩ロースを使用しました。

## 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。

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）

