【肉】

他人とじ(豚肉)

提供:宇治徳洲会病院

材料(4人分)

・豚肉

200g

・めんつゆ(3倍濃縮) 120ml

・お肉やわらかの素 小さじ2

・水

300m I

玉ねぎ

1個

・長ねぎ

少々

• 卵

4個



作り方



学会分類コード4

①豚肉は酵素(お肉やわらかの素)とからめておく。(写真①)

※肉を柔らかくする酵素は写真の商品以外にも 多数販売されています。

また、パイナップルやキウイをすり下ろして 混ぜ込んでも、肉が柔らかくなります。



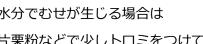
写真は1~2cm 程度の大きさ

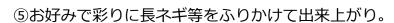


②玉ねぎは食べやすい大きさに切っておく。

- ③鍋に水とめんつゆを入れて火をかける。 だしが沸騰したら豚肉、玉ねぎを入れて少し煮込む。(写真③)
- ④玉ねぎがしんなりしたら 溶き卵を入れて軽く火を通す。 (写真4))

水分でむせが生じる場合は





片栗粉などで少しトロミをつけて



・豚肉は牛肉より価格が安く、安価な肉でも 肉質が柔らかいです。また、卵とじにすることで まとまりやすく、蛋白質もアップ出来ます。









発行:令和6年3月 京都府山城北保健所