区分
【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	300ｍｌ
・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。

②玉ねぎは食べやすい大きさに切っておく。
（写真②）

写真は1～2㎝
程度の大きさ

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

⑤お好みで彩りに長ネギ等をふりかけて出来上がり。

○●ポイント●○

・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