

新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールを実施しています。
令和4年度のテーマは「備蓄食品を使ったヘルシーメニュー」でした。

乾物 de ミート袋一フ



材 料 【材料：4人分】

- ・高野豆腐…2枚 (36g)
- ・乾燥ひじき…5g
- ・干しいたけ (小) …12枚
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・豚ひき肉…400g
- ・塩…少々
- ・こしょう…少々

- ☆合わせ調味料
- ・しょうゆ…大さじ4
 - ・てんさい糖…大さじ4
 - ・みりん…大さじ4



作り方

★下ごしらえ

- ①高野豆腐はお湯に浸して戻し、水気をよく絞り、みじん切りにする。
- ②ひじきは水でさっと洗う。(肉だねを湯煎すると肉汁がたくさん出てくるので、水で戻さなくてよい)
- ③干しいたけは水に浸して戻す。水気をきり、軸を切り落とし、みじん切りにする。
- ④玉ねぎはみじん切りにする。

★肉だね

- ①耐熱用ポリ袋に豚ひき肉・塩・こしょうを入れ、粘りが出るまで袋の外から揉んで混ぜる。
- ②①に玉ねぎ、高野豆腐、ひじき、干しいたけを加え、よく揉んで混ぜ合わせる。
- ③袋に入れたままの状態です厚さ1cmくらいに肉だねを広げる。
- ④菜箸 (1本) で押し当て、肉だねの真ん中にスジを縦方向につける。
- ⑤袋ごとスジのところで半分に折って空気を抜き、袋をしぼる。

★合わせ調味料

- ①フライパンにしょうゆ、てんさい糖、みりんを入れ、沸騰するまで加熱する。

★調理

- ①鍋に肉だねが浸るくらいのお湯をわかす。
- ②鍋の底に袋が直接触れないようにするために、耐熱皿などで底上げするものを入れる。
- ③袋を折りたたんだ状態で15分湯煎をし、折りたたんだところを開き、再度15分湯煎する。
- ④袋からお皿に出し、合わせ調味料をかける。