



からだに  
やさしく美味しい!

# シニア向けレシピ



1人分  
エネルギー  
188 kcal

1人分  
食塩相当量  
0.3g

1人分  
たんぱく質  
8g

※写真イメージです

お箸で崩れる柔らかさ

## なすとひき肉の やわらかトロトロあんかけ

豚ひき肉には、筋肉の維持に欠かせない「必須アミノ酸」がバランスよく含まれています。あんかけに仕上げることで喉を通りやすくなり、噛む力や食欲が落ちやすいシニア層でも、副菜で無理なく良質なたんぱく質を補えます。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

### 材料(2人分)

|       |        |              |       |
|-------|--------|--------------|-------|
| なす    | 2本     | 水            | 200ml |
| 豚ひき肉  | 80g    | 白だし          | 大さじ1  |
| おろし生姜 | 小さじ1/2 | みりん          | 大さじ1  |
| ごま油   | 大さじ1   | 酒            | 大さじ1  |
|       |        | 片栗粉          | 小さじ2  |
|       |        | (同量の水で溶いておく) |       |

- 1 なすはピーラーで皮をむきます。縦半分に切り、内側の白い面に斜めに2~3mm幅の隠し包丁を入れます。その後、一口大に切って水にさらします。
- 2 フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉とおろし生姜を炒めます。肉の色が変わったら水気をしっかり拭き取ったなすを加え、中火で全体に油が回るまで1~2分炒めます。
- 3 Aを加え、沸騰したらアクを取り、蓋をして弱火で6~8分、なすがクタクタになるまでじっくり煮込みます。
- 4 なすが十分に柔らかくなったら一度火を止めます。水溶き片栗粉を回し入れ、全体を優しく混ぜ合わせます。再び弱火にかけ、1分ほどしっかりと沸騰させてトロミをつけます。

### 👉ココがPOINT!

なすの皮は加熱しても硬さが残りやすいため、皮をむくことで、噛まなくても舌で潰せるほどの柔らかさになります。