

# つくってみませんか？

## 紙包み蒸し

高齢期を元気に過ごすための食事

ポイント

- 肉は硬くならないよう調理法を工夫しましょう。
- ミンチや魚でも作ってみましょう。



《材 料》(4人分)

鶏むね肉	240g
塩	少々
酒	小さじ2
たまねぎ	120g
人参	40g
えのき茸	40g
しめじ	40g
しいたけ	2枚
味噌	大さじ2
みりん	大さじ1
バター	20g
ぎんなん	8個
クッキングシート	30センチ角4枚
かぼす	2個



《作 り 方》

- ① 肉は薄くそぎ、酒と塩で下味をつける。
- ② たまねぎ・人参は薄く輪切りにする。
- ③ えのき茸は、半分に切っておく。しめじはほぐす。
- ④ しいたけはせん切りにする。
- ⑤ クッキングシートの上に野菜・肉・きのこをのせる。
- ⑥ 味噌・みりん・バターをのせて包む。
- ⑦ 蒸し器で蒸す。(フライパンで焼いてもよい)
- ⑧ 紙包みのまま皿に盛り、かぼすのくし切りを添える。紙に少し切り目を入れておく。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)