

どて焼き風

主菜-2

どて焼き風

材料 《一人分》

牛すじ	40 g
板こんにゃく	25 g
絹厚揚げ	35 g
大根	60 g
土生姜	1 g
酒	2.9 g
本みりん	2.9 g
A 砂糖	3.4 g
醤油	1.1 g
ウェイパー	0.5 g
淡色辛みそ	11 g
葱	1 g
七味唐辛子	お好みで

新世界名物“どて焼き”は
コラーゲンたっぷりの一品です。
牛すじは蛋白質が多い食品ですが
リンがとっても少ないので



作り方

- ① 牛すじは、一度かたまりのまま茹でてよく水洗いする。
水を入れ替え、水から軟らかくなるまで茹でる。
軟らかくなったら茹で汁につけたまま冷まし、引き上げ一口大に切る。
(茹で汁は煮込む時に使用するので、漉して取っておく。)
- ② 板こんにゃくは、裏・表共に切り込みをいれ食べやすい大きさに切り茹でておく。
- ③ 絹厚揚げは油抜きし、食べやすい大きさに切っておく。
- ④ 大根は一口大の乱切りにし、下茹でしておく。
- ⑤ 鍋に①②③④の具をいれ①の茹で汁を材料が浸かる程度いれ、Aの調味料を加えて味が染み込むまで煮込む。だしが多ければ煮詰める。
- ⑥ ⑤を皿に盛り、葱を飾り、お好みで七味唐辛子をふる。

■ポイント

牛すじを茹でる時、1回目の時はさっと茹であくをよく洗い流します。
2回目は、水から茹であくが出たらこまめに取っておきます。

どて焼き風	材料	一人分 g	1人分 - Kcal	たんぱく質 g	カリウム mg	リン mg	塩分 g
	牛すじ	40	62	11.32	8	9	0.08
	板こんにゃく	25	1	0.03	8	1	0
	絹厚揚げ	35	53	3.74	42	53	0
	大根	60	11	0.3	138	11	0
	土生姜	1	0	0.01	3	0	0
	酒	2.9	3	0	0	0	0
	本みりん	2.9	7	0.01	0	0	0
	砂糖	3.4	13	0	0	0	0
	醤油	1.1	1	0.08	4	2	0.16
	ウェイパー	0.5	2	0.05	0	0	0.17
	淡色辛みそ	11	21	1.23	42	19	1.3
	葱	1	0	0.02	2	0	0
	七味唐辛子	お好みで					
				174	16.79	247	95

原泌尿器科病院 栄養科