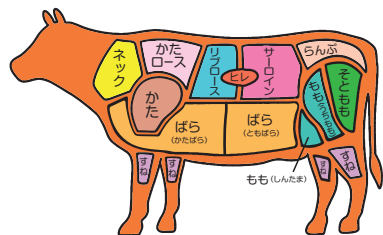


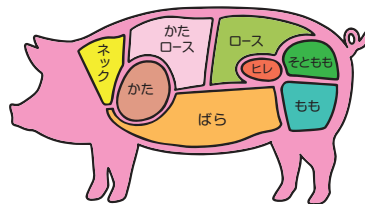
# 部位と特徴

## 牛肉



- ネック** 脂肪は少ない。赤身が多くてきめが粗く、硬め。ひき肉やこま切れに。角切りは煮こみ料理にも。
- かた** 脂肪が少なく、やや硬めの赤身肉。エキス分やコラーゲンが多く、煮こみ料理やスープに。
- かた ロース** 筋がやや多いが、脂肪が適度にあり柔らかく、風味がよい。しゃぶしゃぶ、すき焼き、焼き肉に。
- リブ ロース** きめが細かく、肉の味を楽しむローストビーフやステーキに。霜降りは、すき焼きに最適。
- サーロイン** きめが細かくて柔らかく、肉質は最上部位。ステーキやローストビーフ、しゃぶしゃぶに。
- ヒレ** きめが細かく牛肉の中で最も柔らかい。脂肪が少ないので、ビーフカツなどに。脂肪が気になる方に最適。
- らんぶ** 柔らかい赤身肉で、味に深みがある。ステーキやローストビーフなど焼く料理に最適。
- ばら (かたばら)** 赤身と脂肪が層になり、きめは粗く硬め。肉じゃがや、骨付きのまま煮込み料理に。
- ばら (ともばら)** 通常「ばら」と呼ばれる部位。脂肪がほどよく入り、濃厚な風味。シチューやカルビ焼きに。
- もも (うちもも)** 脂肪が最も少ない部位。ステーキやローストビーフなどさまざまな料理に。
- もも (しんたま)** 赤身中心で、内部にいくほどきめ細かく柔らかい肉質。ローストビーフやシチューに。
- そともも** きめがやや粗く、脂肪が少なく硬め。薄切りやこま切れにして、煮こみや炒めものなどに。
- すね** 筋が多く硬い。コラーゲンが豊富で、長時間火を通すと柔らかくなる。煮こみ料理向き。

## 豚肉



- ネック** 肉質はやや硬め。サシ状に脂肪が入り、弾力ある食感。トントロとも呼ばれ、焼き肉に最適。
- かた** きめが粗く、硬め。脂肪が多少あるので、煮こむと味わいが出る。シチューやポークビーンズなどに。
- かた ロース** 脂肪が網状に入った赤身肉で硬い。コクのある濃厚な味わいはチャーシューやカレーに向く。
- ロース** 適度に脂肪が入り、きめは細かく柔らかい。外側の脂肪にコクと風味がある。とんかつや豚しゃぶに。
- ヒレ** きめは最も細かく、柔らかな最上部位。脂肪が少なく、ビタミンB1が豊富。とんかつやソテーなど、油で調理するとうま味がアップ。
- ばら** 赤身と脂肪が層になった部位で、柔らかい肉質。トンボローやカレーなどの煮こみ料理に。
- もも** 脂肪が少なく、きめが細かい。ヒレに次いでビタミンB1が多い。ソテーや焼き豚に。
- そともも** 脂肪が少なくクセのないあっさりした味わい。きめはやや粗く硬め。焼き豚やローストポークなどに。

お肉で元気！

全国食肉事業協同組合連合会 東京都港区赤坂6-13-16 フジミツビル8F TEL:03-3582-1241 <http://ajmic.or.jp/>

お肉パワーで健康・長寿の山を登ろう！

# お肉で元気！



## 人生100年時代を お肉で生きる

監修：日本応用老年学会会長 医学博士 柴田 博  
料理：女子栄養大学短期大学部調理学研究室 教授 豊満 美峰子

**alic** 独立行政法人 農畜産業振興機構  
令和4年度国産食肉等新需要創出緊急対策事業  
全国食肉事業協同組合連合会

# お肉でパワーアップ!

## 健康・長寿の山頂を目指す体づくり

健康・長寿の山は長くハードな道のりです。牛肉や豚肉は、体を作るタンパク質や、体の調子を整えるビタミン・ミネラルといった栄養素のかたまり。毎日の元気の源を作ります。食事にお肉のパワーを取り入れて、元気に健康・長寿の山を登りましょう!



あう、どっちの道がいいのかしら

### 3合目 脳活にお役立ち 脂質

脂は敬遠されがちですが、生命維持に欠かせない栄養素。体の大切なエネルギー源で、体内の細胞(膜)の原料となります。

脳活!

脂質不足は、神経細胞膜の劣化や記憶力の低下、「うつ」につながります。また、ホルモンの分泌や体調の維持にも関わっています。



お肉パワーで  
脳の健康もキープ!  
迷わず進もう!

### 1合目 体の基礎を作る タンパク質

筋肉、血液、内臓など、体を作るのに欠かせない栄養素。免疫力を高め、病気の予防にも効果的です。不足すると筋肉が弱くなり、病気にかかりやすくなります。

免疫力  
アップ!

お肉のタンパク質は分解・吸収されやすいため、高齢者の効率的なタンパク質摂取におすすめです。

登りきる  
元気がなくて



ビタミンやミネラルも  
お肉を食べて補給。  
疲れを吹き飛ばして  
いざ山頂へ!

### 4合目 健康生活に 欠かせない ビタミン・ミネラル

お肉には、エネルギー代謝に必要なビタミンB群や、皮膚や粘膜を健康に保つビタミンAが豊富。また自然免疫力アップが期待できる亜鉛や、塩分排出作用があるカリウムなどのミネラルも含んでいます。

疲労  
回復!

ビタミンB1は、体内に疲労物質が溜まるのを防ぎます。不足すると、疲れやすくなり、食欲不振や肌荒れなどのトラブルになる場合も。



あと少しなのに、  
疲れが取れなくて...

### 2合目 代謝を助ける 必須アミノ酸

タンパク質の代謝に必要なアミノ酸。なかでも、体内で合成できない9種の必須アミノ酸を、お肉はバランスよく含んでいます。タンパク質の指標となる「アミノ酸スコア」では、お肉の数値はなんと100!

うつ  
予防!

必須アミノ酸「トリプトファン」は、脳内の「セロトニン」を増やします。セロトニン不足は、依存症やうつ病になりやすいといわれています。



お肉で  
タンパク質不足解消!  
元気に目指そう!

\\ 元気に山頂まで登るには //

## お肉を「食べて」フレイル\*予防!

フレイル予防には良質なタンパク質摂取が有効ですが、高齢期はタンパク質が不足しがち。そのため、普段からタンパク質をしっかり摂ることを意識づけしていけるとよいですね! シニアなら

1日に必要なタンパク質量は1.0~1.2g×体重を目安に。体重が50kgの人なら50~60g摂りましょう。食材が片手にのるぐらい、と覚えておくとカンタンですよ!

※加齢による虚弱の状態のこと。



# 見直される元気の源、脂質 お肉で健康・長寿!

## お肉に含まれる「脂肪の役割」を 考えてみよう!

食肉に関して、タンパク質は良い! でも脂肪は悪い? といった誤った考え方がけっこう広まっているように思います。ここでは脂肪に関する正しい知識について整理することにしましょう。

脂肪には、コレステロールやリン脂質などの比較的微量で大切な働きをしているものもあり、比較的よく知られていますが、中性脂肪に関しては、体組成の大きな部分を占め、エネルギー源となっているものの、案外、低いにこしたことがないといった迷信に近い考えがあるのも実情です。



## 健康・長寿に適正な摂取が不可欠、 各脂肪酸の比率は一定が望ましい

脂肪をどの程度摂取すべきかについて、世界的な基準はありませんが、1977年にアメリカの委員会は、全摂取エネルギーの30%とすることを提言しました。当時、長寿で有名なハワイの日系人、長寿日本一の沖縄県の食生活事情を考慮した結果です。現在においても日本の水準はこの脂肪エネルギー割合を少し下回っています。

同委員会の指針(表1)では、各脂肪酸の割合を、飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸いずれも10%にすることを目標に掲げています。各脂肪酸の比率を一定にすることを提言するもので、バランス良く摂ることが望まれています。なお、アメリカの現状で、食肉に多く含まれる一価不飽和脂肪酸の割合が他の脂肪酸に比べ19%と多かったのは、当時、食肉の摂取が日本の3倍にものぼっていたためです。

表1 アメリカの委員会(1977年)の指針  
全摂取エネルギーに対する各脂肪酸の割合

|          | 現状(%) | 目標(%) |
|----------|-------|-------|
| 飽和脂肪酸    | 16    | 10    |
| 一価不飽和脂肪酸 | 19    | 10    |
| 多価不飽和脂肪酸 | 7     | 10    |

## 脂肪酸には一長一短、 過剰摂取に警戒を

各脂肪酸には、一長一短があります。飽和脂肪酸は不飽和結合がないため、過酸化脂質が出来にくく体に沈着しやすいので、特に肥満や糖尿病の人には過剰を警戒する必要があります。一方、多価不飽和脂肪酸は、不飽和結合が多いので効能も副作用も飽和脂肪酸と対照的となります。多価不飽和脂肪酸は、動脈硬化などの予防効果もありますが、過剰摂取は感染症や出血性の疾患を増やします。

## 一価不飽和脂肪酸、 日本は食肉で摂取

### —バランスの良い食事が理想—

食肉の脂肪酸は、食肉の種類・部位によって多少の違いがありますが、平均的には図1のようになります。一価不飽和脂肪酸(オレイン酸など)は、オリーブ油にも多く、地中海食をヘルシーとする根拠となっています。しかし、日本では、オリーブ油ではなく食肉から多く摂取されています。一価不飽和脂肪酸は、食肉の美味しさの源となっており、動脈硬化の予防効果なども報告されています。しかし、これとても、他の脂肪酸と比較して極端に多い食事は理想的とは言えません。

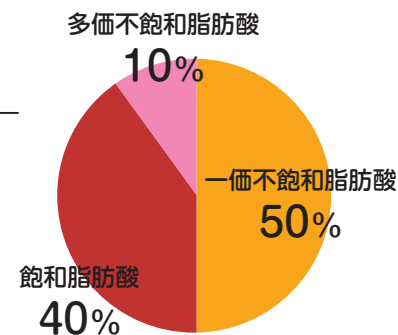


図1 食肉の脂肪酸構成

## お肉の良質な脂肪酸は“認知症予防”にも効果的

65歳以上で“低栄養傾向”にある人の割合は男性12.4%、女性20.7%(厚生労働省 令和元年「国民健康・栄養調査」より)。「約6人に1人が低栄養」というデータもあるほど、高齢者の低栄養が深刻化しています。

低栄養になると筋力が低下し、外出や人と会うことがおっくうになり、動かないためにますます食事量も減るといった悪循環に陥り、認知症のリスクを高めます。

健康な体を保つために、毎日80gを目安にお肉を食べて、バランスのよい食生活を送りましょう。



# 熟成により さらにうま味アップ!

と畜直後のお肉はまだ硬く、味や香りも乏しい状態です。そのため低温で貯蔵し、肉質を柔らかく、また風味を向上させる「低温熟成」を経てから市場に出回ります。

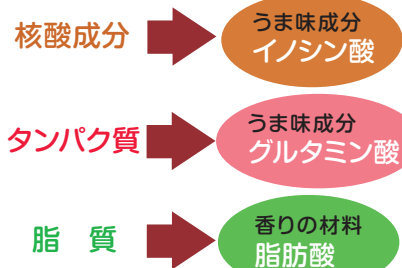
出典：日本食肉科学会



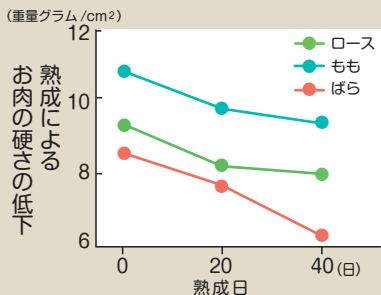
## 食肉低温熟成のスキーム



### 熟成中の 栄養成分変化



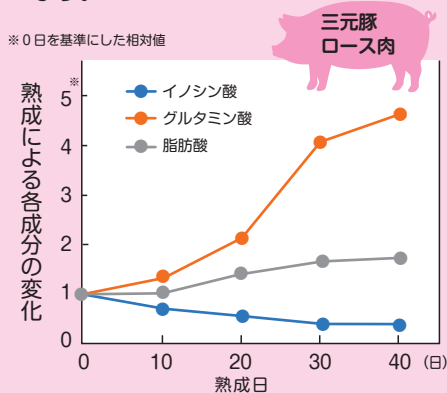
### 熟成によるお肉の硬さの変化



出典：一般社団法人 食肉科学技術研究所

### 熟成による 各栄養成分の経時的な変化

低温熟成によって、細胞に含まれる核酸、タンパク質、脂質が分解され、美味しさ成分に変化します。熟成日数に伴って、グルタミン酸、脂肪酸は増加しますが、イノシン酸は減少します。お肉職人は、お肉の種類に合わせて、熟成日数が最適になるように管理しています。



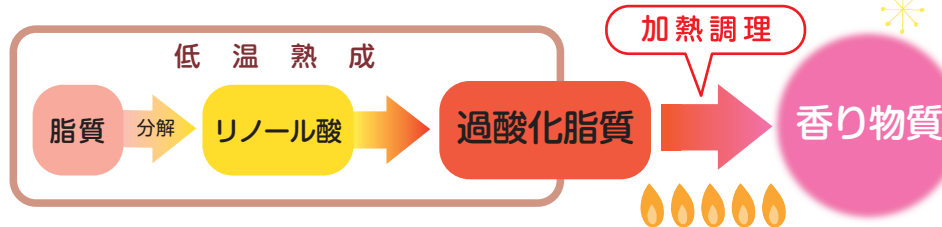
出典：一般社団法人 食肉科学技術研究所

# お肉の香りには 食欲増進効果が!

お肉は適切に加熱調理することで、食欲を刺激するいい香りがたちます。この香りには脂質も密接に関係しており、お肉を焼いたときの甘くて香ばしい香りは、お肉に含まれる脂質が化学反応することにより特徴づけられます。加熱調理した牛と豚の香りが違うのは、含まれる脂質の種類や量が異なるためです。また、ロース、ばら、ももなど部位によっても脂質が異なるため、香りも違ってきます。

出典：神戸大学 上田修司 Metabolites.2022,12;332

ソテーやグリルなどの加熱調理で  
お肉の香りが  
引き立つ!

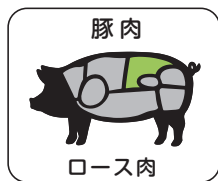


脂質から分解されたリノール酸が、お肉に含まれる酵素によって過酸化脂質になり、加熱調理によっておいしい香りに変わります。

## うま味のよい良質な国産食肉を食べて、 免疫力を高めよう!

熟成させることでうま味と柔らかさが引き出され、加熱調理により香りも引き立つお肉。体に必要な栄養成分を効率よく摂取できる、私たちの健康に欠かせない食材です。お肉をとり入れたバランスの良い食生活で食欲不振を改善し、健康長寿を目指しましょう!





甘じょっぱいみそ風味で食べ応え抜群！

## みそカツサンド

1人分 772kcal  
たんぱく質 31.9g  
脂質 43.0g  
炭水化物 60.0g  
塩分 2.8g

### 材料 (4人分)

豚ロース肉 (1.5 cm厚さ) ..... 4枚  
キャベツ ..... 160g  
食パン (8枚切り) ..... 1斤  
バター、マスタード  
..... 各大さじ1と 1/3  
A 赤みそ (仙台みそ)、砂糖  
..... 各大さじ1  
みりん ..... 小さじ2  
酒 ..... 小さじ1  
B 小麦粉 ..... 大さじ2  
とき卵 ..... 1/2 個分  
生パン粉 ..... 60g

### 作り方

- ①練りみそを作る。鍋にAを入れ、よく混ぜて火にかけ、ひと煮たちしたら火を止めてさます。
- ②キャベツはせん切りにして塩少々をふり、水気を絞る。
- ③豚肉は筋切りをする\*。両面に塩小さじ1/3とこしょう適量をふり、さらに片面に①を薄くのばして塗る。Bの小麦粉、とき卵、生パン粉の順に衣をつける。
- ④170℃に熱した揚げ油で③をきつね色になるまで4～5分揚げると。
- ⑤食パンは片面にバターとマスタードを塗る。②と④を重ねてもう1枚の食パンではさむ。軽く押さえて落ち着かせ、食べやすい大きさに切る。

\*赤身と脂身の境目に包丁の刃先で1～1.5 cm 間隔の切りこみを入れる。肉たたきてたたいてもよい。



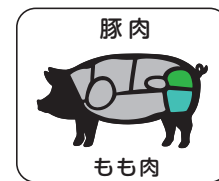
### お肉メモ

赤身と脂身のバランスがよく、きめが細かく柔らかいロース肉。肉本来のおいしさが楽しめるので、とんかつやしょうが焼きなどによく使われます。赤身と脂身の間の筋を切っておくと、加熱しても肉が反り返りません。

1人分 339kcal  
たんぱく質 21.7g  
脂質 20.7g  
炭水化物 13.6g  
塩分 1.1g

香りよいねぎソースが  
豚肉のうま味を引き立てます

## 豚のから揚げ 青ねぎソース



### 材料 (4人分)

豚もも肉 ..... 400g  
塩麹 (液体)、酒 ..... 各大さじ1  
ししとう ..... 20本  
かぼちゃ ..... 140g  
青ねぎペースト\* ..... 大さじ2  
しょうゆ ..... 大さじ1  
塩 ..... 小さじ1/2  
砂糖 ..... 小さじ1と 1/3  
酢 ..... 小さじ2  
ラー油 ..... 適量

### 青ねぎペースト (作りやすい量)

長ねぎ (緑色の部分) ..... 40g  
油 ..... 60g

### 作り方

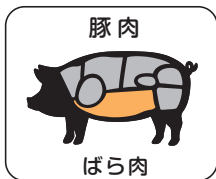
- ①豚肉は6 mm厚さの一口大に切る。ポリ袋に塩麹、酒を入れて混ぜ合わせ、豚肉を入れてからめ、30分以上おく。
- ②ししとうは竹串や包丁の先などで3～4か所穴をあけておく。かぼちゃは8 mm～1 cm厚さのくし形に切る。
- ③青ねぎペーストを作る。青ねぎの緑色の部分に切りこみを入れて開き、内側のぬめりを包丁でこそげ取り、1～2 cm長さに切る。ミキサーに長ねぎと油を入れてなめらかなペースト状になるまで混ぜる。
- ④Aをよく混ぜ合わせ、青ねぎソースを作る。
- ⑤170～180℃に熱した揚げ油で、ししとうは30秒～1分、かぼちゃは2～3分揚げる。
- ⑥①の豚肉の汁気を軽く拭き、かたくり粉大さじ2と 1/3を薄くまぶし、3～4分揚げる。
- ⑦器に⑤と⑥を盛り合わせ、④を添える。



### お肉メモ

脂肪が少なく、きめが細かいもも肉。ヒレ肉に次いでビタミンB1が豊富で、ヘルシーな部位です。塩麹に漬けておくことで、柔らかくジューシーに仕上げます。香りのよい青ねぎソースで、味にアクセントを。





人気の台湾グルメの味をおうちで楽しめます

## ルーロー飯

1人分 814kcal  
たんぱく質 20.9g  
脂質 40.1g  
炭水化物 83.6g  
塩分 1.2g

### 材料 (4人分)

豚ばら肉……………400g  
ゆでたけのこ……………100g  
しょうが……………1かけ  
にんにく……………1片  
香菜、長ねぎ(白い部分)…各適量  
水……………2カップ  
しょうゆ……………大さじ1と2/3  
A 酒、砂糖、黒酢…各大さじ1  
五香粉……………小さじ1/3  
こしょう……………少々  
ごま油……………小さじ1  
ご飯……………800g

### 作り方

- ①豚肉は1.5cm角の棒状に切り、かたくり粉大さじ2を薄くまぶす。
- ②たけのこは4cm長さ、7mm角の棒状に切る。しょうがとにんにくはみじん切りにする。香菜は葉の部分进行摘み、長ねぎは白髪ねぎにする。
- ③フライパンに油大さじ1を熱し、①の肉に薄く焼き色がつくまで焼き、しょうが、にんにく、たけのこを加えて炒め合わせる。
- ④③にAを加え、トロミがつくまで10～12分煮る。最後にごま油を回し入れる。
- ⑤器にご飯を盛り、④をかけ、香菜と白髪ねぎを飾る。



### お肉メモ

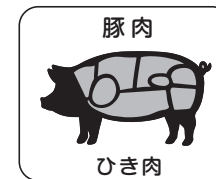
ばら肉は、赤身と脂肪が三層に重なっていることから三枚肉とも呼ばれます。濃厚なコクとうま味があるので、さまざまな料理におすすめ。じっくりと加熱すると脂肪がとろけるように柔らかくなります。



1人分 191kcal  
たんぱく質 9.1g  
脂質 8.4g  
炭水化物 18.2g  
塩分 1.8g

玉ねぎの甘みと豚のうま味をとじこめました

## シューマイ



### 材料 (5～6人分)

豚ひき肉……………200g  
玉ねぎ……………300g  
塩……………小さじ2/3  
かたくり粉……………大さじ3  
とき卵……………40g  
しょうが汁……………大さじ1/2  
B 塩、砂糖……………各小さじ1/3  
しょうゆ……………小さじ2  
酒……………大さじ1/2  
ごま油……………大さじ1弱  
シューマイの皮……………30枚  
グリーンピース……………30粒  
しょうゆ……………大さじ1  
C 酢……………大さじ1/2  
練り辛子……………適量

### 作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにしてAの塩をし、布巾に包んで水気を絞り、かたくり粉をまぶす。
- ②ひき肉はBと合わせて練るようによく混ぜ合わせる。①を加えてよく混ぜ、パットなどに平らに広げて30等分にする。
- ③シューマイの皮で②を包み、円筒状に整える\*。上にグリーンピースを軽く押すようにしてのせる。
- ④蒸気の上だった蒸し器にオープン用シートを敷いて③を並べ、強火で8～10分蒸す。
- ⑤器に盛り、Cを混ぜて添える。

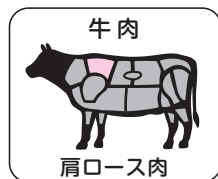
\*手を軽く握り、人指し指と親指で作った輪の上に皮をのせて中央にテーブルナイフで肉だねをおき、くぼみに軽く押しこむ。親指、人指し指、中指で絞るようにしながら、上はナイフで平らにし、底は薬指と小指で支えて形を整える。



### お肉メモ

お手ごろで扱いやすいのが人気のひき肉。豚ひき肉ならではのほどよい脂肪とコクを味わうなら、シューマイがおすすめです。たっぷりの玉ねぎを加えて練り混ぜることで、ジューシーなおいしさを楽しめます。





お肉が柔らかくてジューシー！

## 牛肉の西京漬け焼き

1人分 521kcal  
たんぱく質 17.7g  
脂質 38.4g  
炭水化物 21.9g  
塩分 3.1g  
※塩分は参考値

### 材料 (4人分)

牛肩ロース肉(焼肉用).....400g  
にんじん.....1本  
れんこん.....200g  
A 西京みそ.....80g  
信州みそ.....20g  
塩麹(液体).....大さじ2  
みりん.....小さじ1と1/2  
酒.....小さじ1

### 作り方

- ①牛肉は5～7mm厚さの大きめの一口大に切る。にんじんは7mm厚さ、れんこんは8mm～1cm厚さの半月切りまたは輪切りにする(皮付きのままでもよい)。
- ②Aを合わせ、みそ床を作る。
- ③ポリ袋に約半量の②を入れ、牛肉を入れて軽くもむようにしてみそをからめる。野菜は残りの②とからめてからポリ袋に入れ、空気を抜くようにして密閉する。冷蔵庫で一晩おく。
- ④ポリ袋から肉と野菜を取り出し、みそをよく取り除く。またはみそを水で軽く洗い流す。180℃のオーブンで8～15分、焼き色がつくまで焼く。



### お肉メモ

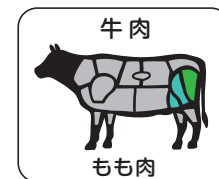
肩ロース肉は、肩に近い背中部分。脂肪が適度にあって風味のよい部位ですが、筋がやや多いのが気になる場所。みそ漬けにすると、みその酵素によって肉質が柔らかくなり、おいしさもアップします。



1人分 221kcal  
たんぱく質 10.9g  
脂質 15.1g  
炭水化物 9.1g  
塩分 0.7g

ごま風味のドレッシングが  
お肉にも野菜にもよく合います

## 牛肉とにんにくの芽のサラダ



### 材料 (4人分)

牛もも肉.....200g  
かたくり粉.....15g  
にんにくの芽.....1と1/2束  
きゅうり.....大1本  
貝割れ菜.....1/2パック  
しょうゆ.....大さじ1  
砂糖.....小さじ2と2/3  
A 酢.....大さじ1と1/3  
ごま油.....大さじ1と2/3  
いり白ごま.....大さじ1/2

### 作り方

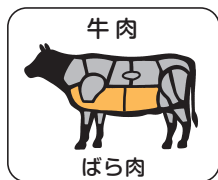
- ①牛肉は4～5cm長さ、5mm角に切る。かたくり粉を薄くまぶして沸騰した湯で3～4分ゆで、すぐに氷水にとる。
- ②にんにくの芽は4cm長さに切り、柔らかくなるまで3～4分ゆで、水にとってさます。
- ③きゅうりは縦半分に切り、4cm長さのななめ薄切りに(ささうち)する。さっとゆでて水にとり、さます。
- ④貝割れ菜は根元を切り落として洗う。
- ⑤Aを混ぜ合わせ、①～④の水気をよく切ってあえる。



### お肉メモ

脂肪が少ないもも肉は、野菜と組み合わせてヘルシーなサラダに。パサつきやすいので、かたくり粉を薄くまぶしてゆでることで、柔らかく口あたりよく仕上げます。ゆですぎると硬くなるので注意します。





食欲をそそる甘辛味でご飯がすすむ！

## プルコギ

1人分 357kcal  
たんぱく質 8.3g  
脂質 29.8g  
炭水化物 11.5g  
塩分 1.3g

### 材料 (4人分)

牛ばら肉 (薄切り) ..... 200g  
にんじん ..... 1/2 本  
長ねぎ ..... 1 本  
にら ..... 1 束  
もやし ..... 100g  
にんにく ..... 1 片  
A [しょうゆ、コチュジャン ..... 各大さじ1と 1/3  
酒 ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 大さじ 2/3  
B [かたくり粉 ..... 小さじ1  
水 ..... 小さじ2  
いり白ごま ..... 大さじ1

### 作り方

- ①牛肉は4cm長さ、1cm幅に切る。にんじんは4cm長さ、3～4mm幅の細い短冊切り、長ねぎは4～5cm長さのななめ薄切り、にらは4cm長さに切る。にんにくはすりおろす。
- ②フライパンに油大さじ1～2を熱し、牛肉を炒める。色が変わったら、にんじんを加えてさらに炒める。おろしにんにくとAを加えて全体を混ぜ、長ねぎ、にら、もやしを加えて炒め合わせる。
- ③Bの水溶きかたくり粉を②に加えて混ぜ、最後にごまをふる。



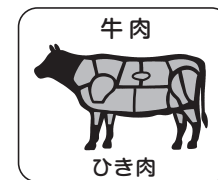
### お肉メモ

ばら肉は脂肪と赤みが重なりあった部位で、コクのある濃厚な味わいが特徴。野菜と組み合わせた炒めものは、肉のうま味を逃さず、野菜の脂溶性ビタミンの吸収もアップする、おすすめの調理法です。

1人分 216kcal  
たんぱく質 10.6g  
脂質 15.5g  
炭水化物 6.5g  
塩分 2.0g

辛味の中にうま味もある本格的な味

## 麻婆豆腐



### 材料 (4人分)

牛ひき肉 ..... 200g  
木綿豆腐 ..... 1 丁  
長ねぎ ..... 1 本  
A [豆板醤 ..... 小さじ1  
仙台みそ ..... 大さじ2  
しょうが (みじん切り) 大さじ1  
にんにく (みじん切り) 大さじ 1/2  
一味唐辛子 ..... 小さじ 1/2  
鶏がらスープ ..... 160 ml  
B [酒 ..... 大さじ1  
しょうゆ ..... 大さじ2  
C [かたくり粉 ..... 大さじ1と 1/2  
水 ..... 大さじ2と 1/2  
花椒粉 ..... 適量

### 作り方

- ①豆腐は1.5cm角に切り、長ねぎはみじん切りにする。
- ②油大さじ2でひき肉を炒める。肉がカリカリになり油が透明になってきたらAを加え、香りが出るまでさらに炒める。
- ③香りがたってきたら、鶏がらスープを入れて豆腐を加え、中火で3分程煮る。
- ④Bを加えてさっと混ぜ合わせたら火を止め、Cの水溶きかたくり粉を全体に回し入れる。再び火をつけ、混ぜ合わせてトロミをつける。
- ⑤④に長ねぎを加えて油大さじ1を足し、30秒ほど強火にかけて、香ばしい香りをつける。
- ⑥⑤を器に盛り、好みで花椒粉をかける。



### お肉メモ

扱いやすく、適度な脂があって料理のよい味だしになるひき肉。牛ひき肉は、牛のもも肉、ばら肉、すね肉などを混ぜ合わせてひいたもの。うま味が強いので、料理にコクが加わり、おいしさがワンランクアップします。