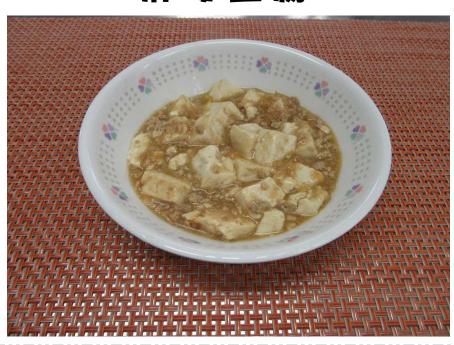
●麻婆豆腐の野菜あんかけのレシピをご紹介します。

麻婆豆腐



材料(2人分)

木綿豆腐······300g 1丁 「豚ももひき肉・・・・50g i油・・・・・・・・・4g 小さじ1杯

¦ねぎ・・・・・・50g 1/2本 lしょうが・・・・・・・4g キザミ小さじ1杯

にんにく·····1g 1/2片程度 赤みそ·····16g 大さじ1杯弱

酒······6g 小さじ1杯

味 1 さとう・・・・・・4g 小さじ1杯強 しょうゆ·····8g 小さじ1と1/3杯 Lラー油······1g 適量

|チキンガラスープ素※・・少々 小さじ1/2程度 |水・・・・・・・・・100ml カップ1/2杯 片栗粉・・・・・・・4g 小さじ1杯強

ごま油………2g 小さじ1/2

1人あたり

エネルギー: 200 kcal たんぱく質: 14. 5g 1. 9g

☆☆☆ 作 り 方 ☆☆☆

- 1. 豆腐をさいの目に切り、下茹でして温めておく。
- 2. ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- 3. 油を熱し、しょうがとにんにくを入れ炒め、香りがたっ たらねぎを加えて炒める。
- 4. ひき肉を加え、よくほぐしながら炒め、火が通たら 調味料と水を入れて加熱する。
- 5. 4に豆腐を入れたらくずれないようにそっと混ぜ、 全体に味をなじませる。
- 6. 最後に水溶き片栗粉を加え、とろみがついたらごま油を 回し入れてできあがり。

★☆★ **調 理 の ポ イ ン ト** ★☆★ 豆腐はボイルすると水っぽくならず、崩れにくくなります。 しょうが、にんにくをはじめに炒めると、香りが出ます。 水溶き片栗粉を加える時、火から下ろして混ぜると ダマになりにくいです。

アレルギー特定原材料等 : 大豆、豚肉

※なお、チキンガラスープの素にも「とり」等アレルギー特定原材料等を含むものがあります。

ご使用になる製品の原材料表示を確認して下さい。

●麻婆豆腐をペースト食ややわらか食にする簡単な方法をご紹介します。





ペースト食

やわらか食

ミキサーにかける時のポイント

やわらか食をそのままミキサーにかけると水っぽくなってしまいます。増 粘剤を適量加え、ヨーグルト状になるよう調整してください。

やわらか食にする時は・・・

- ① 表ページの作り方1~4を行う。
- ② 4をミキサーにかける。
- ③ ②を加熱しながら豆腐を入れる。味を調え、水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら完成。

使いやすい器具の例





【ミルサー】

1人分等少ない量を ペースト状にするの に便利です。 ボトルもいろいろな 大きさがあります。

【家庭用ミキサー】

まとまった量をペースト状にできます。

少ない量をミキサーにかける時は 食品が刃にきちんと当たるように ボトルの中の食品をこまめにへら 等で落としながらミキサーするとよ いでしょう。



都立府中療育センター 栄養科