

♥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 | |
| 油 | 4g | 小さじ1杯 |
| ねぎ | 50g | 1/2本 |
| しょうが | 4g | キザミ小さじ1杯 |
| にんにく | 1g | 1/2片程度 |
| 調味 | 赤みそ | 16g 大さじ1杯弱 |
| | 酒 | 6g 小さじ1杯 |
| | さとう | 4g 小さじ1杯強 |
| | しょうゆ | 8g 小さじ1と1/3杯 |
| | 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

塩分: 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、香りがたつ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。味を調べ、水溶性片栗粉を加え、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。

