

♡かに豆腐のレシピをご紹介します。♡

かに豆腐



材料(2人分)

絹豆腐	300g	1丁
かにフレーク缶	60g	小缶1つ
ねぎ	30g	1/5本
油	4g	小さじ1杯
チキンガラスープの素※	少量	小さじ1/2杯
しょうゆ	2g	小さじ1/3杯
片栗粉	4g	小さじ1強
水	60g	大さじ4杯
ごま油	2g	少々

☆☆☆ 作り方 ☆☆☆

1. ねぎは、みじん切り(もしくは小口切り)にする。豆腐はさいの目切りにして下茹でし温めておく。
2. ねぎを油で炒め、やわらかくなったら、かに缶、水、チキンガラスープの素としょうゆを入れる。
3. 少し煮立てから、温めておいた豆腐をザルに移し水を切り、鍋に入れくずれないように混ぜて味をなじませる。
4. 水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
5. 仕上げにごま油をたらしたら完成。

1人あたり

エネルギー: 171kcal
たんぱく質: 15.1g
塩分: 1.7g

☆☆☆ 調理のポイント ☆☆☆

かにフレーク缶の水分は捨てずに使う
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。
水溶き片栗粉を加える時、火から下ろして混ぜるとダメ
になりにくいです。

アレルギー特定原材料等: かに、大豆

※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。

♡かに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

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

やわらか食にする時は・・・

- ① 表ページの作り方1～2を行い、かにフレークとしょうゆを混ぜる。
- ② ①のかにあんをミキサーにかける。
- ③ ②を火にかけ、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ④ あらかじめボイルした豆腐を入れ、仕上げにごま油を入れたら完成。

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。

