

♡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	240g
かにフレーク(かに缶等)	60g
ねぎ	20g
油	4g
チキンガラスープの素	少量
しょうゆ	2g
片栗粉	4g
ごま油	2g

☆☆☆ 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ボイルする。
2. ねぎを油で炒め、チキンガラスープの素と水でやわらかくなるまで煮る。
3. かにフレークとしょうゆを入れ、混ぜ合わせてから豆腐を入れる。
4. 水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
5. 仕上げにごま油を入れたら完成。

1人あたり

エネルギー: 73kcal

たんぱく質: 6.5g

塩分: 0.8g

☆☆☆ 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。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ます。

アレルギー特定原材料等: かに、大豆

♡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

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1～2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、水溶き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。



都立府中療育センター
栄養科