

♥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	240g	
豚ももひき肉	24g	
油	4g	
ねぎ	40g	
しょうが	4g	
にんにく	1g	
赤みそ	16g	調味料
酒	6g	
さとう	4g	
しょうゆ	10g	
ラー油	1g	
チキンガラスープ素	少々	
片栗粉	4g	
ごま油	4g	

1人あたり

エネルギー: 219 kcal

たんぱく質: 13.3g

塩分: 1.9g

☆☆☆ 作り方 ☆☆☆

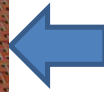
1. 豆腐をさいの目に切り、ボイルする
2. ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
3. 油でねぎ、しょうが、にんにくをさっと炒める。
4. ひき肉を加え、調味料を入れて加熱する。
5. 豆腐を入れ、味を調べ、水溶き片栗粉を加え、とろみがついたらごま油を回し入れて完成。

☆☆☆ 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

♥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。



都立府中療育センター
栄養科