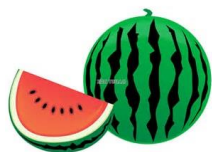


こんにちはひろがりキッチンです



麻婆豆腐



大人 248 kcal 167 kcal

(子供用)・絹ごし豆腐・小間切れ豚肉

(大人用)・木綿豆腐・合いびき肉

にんにく・しょうが・長葱・茄子

鶏がらスープの素・ピーマン

砂糖・水溶き片栗粉・甘みそ・豆板醬

酒・醬油

♥卵中華スープ♥ 大人 50 kcal 25 kcal

玉ねぎ・ごま油

片栗粉

ブロッコリー・トマト 大人 20 kcal 10 kcal

♥すいか 大人 49 kcal 子供 24 kcal

♥ お粥 (100g) 71 kcal

<ひろがりで使っているとろみ剤>

トロミ入りの食品を試食したことはありません

すか。味見をしてみると口の中がねばねばして口腔内にへばりついてしまうことがあります。口周りがかびかびになっていることがありますね。ゼコゼコの原因にもなりますから気を付けてください。付着性がなく早く固まり割安で身近に手に入りやすいものとなるとなかなか難しいですね。たくさんの業者さんが多種多様なとろみの開発途上です。ひろがりでも試行錯誤しています。

★ウルトラ寒天 (伊那食品)・・・海藻からできています。熱いお茶やスープ等水分の多いも使います。冷やしてなめらかになる。(45℃以上のお茶やスープに160ccで小さじ1杯のウルトラ寒天粉をいれてよく混ぜて粗熱を取り冷蔵庫で又は常温で冷やす。)

★ソフティアSとろみ (株フードケア)・・・水分の多い食材に粉末を入れよく混ぜるともったりする。

★ソフティアGゼリー・・・すいかやトマトなど水分の多い食材に入れミルサーにかける。型に流すと形が残る

★ソフティアUおかゆ・・・熱いお粥に入れるととまり食になる

<麻婆豆腐>

形態の作り方

子供用には豆板醬等唐味は使わない。

- ① フライパンに油をひき、にんにくのみじん切り、しょうがのみじん、長ネギ・肉を炒める。ひき肉に味をつけるようにしっかりと炒めるとおいしいです。
- ② 茄子を入れて再度炒める。調味料を加えてひと煮たちさせる。
- ③ 豆腐を加えてひと煮たちさせる。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけて、仕上げにごま油をふり入れる。
- ⑤ それぞれの具(豆腐、肉、茄子)を取り出しそれぞれをミルサーにかける。
- ⑥ 具以外のとろみ汁をミルサーにかけて

