

麻婆豆腐（ゼリー状）

麻婆豆腐を舌で潰せる固さのゼリー状にしました

コード3



材料

■4人分

市販 麻婆豆腐の素	1袋
絹ごし豆腐	1丁（約350g）
ごま油	大さじ1

■1人分（ゼリー化する時）

水	大さじ1
ゼリー化調整食品	小さじ1（約3g）

※ミキサーアンドソフト（ヘルシーフード）を使用した場合

作り方

- ① 市販麻婆豆腐の素とさいの目切りにした絹ごし豆腐を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ500Wで7分かける。
- ② 1人分だけ取り出し、水大さじ1加えミキサーにかけ、耐熱容器に入れ、500Wで1分加熱する。
- ③ ②の中にゼリー化調整食品を加える。

ワンポイント

- フライパンでもつくれますが、焦げ付きに注意してください

ゼリー化調整食品を購入される方は

ゼリー化調整食品は、通販サイトでお求めになれます。また、介護食品を取り扱っている薬局・薬店でも、お問い合わせいただければお取り寄せいただける場合がございます。

お近くの取扱い店については、ページ下部の「食べるを支える」HPにてご確認ください。

栄養価（1食分）

エネルギー	128kcal
たんぱく質	5.9.0g
食塩	1.4g

最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。
「食べるを支える」HP → <http://www.shokushien.net/>
（「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます）

