

主菜 揚げ玉豆腐

一般食



■ 材料(10人分) 2-2 2-1

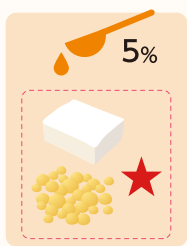
豆腐 絹	600g
揚げ玉	60g
★ めんつゆ(ストレート)	170g
生姜チューブ	16g
計	846g
MCTオイル (計の5%)	42g

■ 材料(10人分) 1j

豆腐 絹	400g
揚げ玉	40g
★ 水	200g
★ めんつゆ(ストレート)	150g
生姜チューブ	16g
計①	806g
MCTオイル (計①の5%)	40g
計②	846g
ゼリーパーフェクト (計②の0.8%)	6.8g

2-2 〈粗ペースト〉 20℃ ↔ 45℃

温度	かたさ (N/m)	凝集性	付着性 (J/m)
20℃	1,337	0.70	289
45℃	1,087	0.69	227



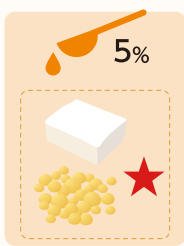
ミキシング

栄養成分値 (1人分) 113kcal P3.8g F9.0g C5.0g

①豆腐、揚げ玉、★、日清食事にプラスMCTオイルを入れ、ミキシングする。

2-1 〈ペースト〉 20℃ ↔ 45℃

温度	かたさ (N/m)	凝集性	付着性 (J/m)
20℃	1,008	0.74	208
45℃	976	0.72	174



なめらかになるまで
ミキシング

栄養成分値 (1人分) 113kcal P3.8g F9.0g C5.0g

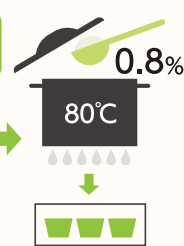
①豆腐、揚げ玉、★、日清食事にプラスMCTオイルを入れ、なめらかになるまでミキシングする。

1j 〈ムース〉 20℃ ↔ 45℃

温度	かたさ (N/m)	凝集性	付着性 (J/m)
20℃	2,992	0.44	146
45℃	1,056	0.49	81



なめらかになるまで
ミキシング



栄養成分値 (1人分) 91kcal P2.6g F7.3g C4.2g

①豆腐、揚げ玉、★、日清食事にプラスMCTオイルを入れ、なめらかになるまでミキシングする。
②鍋に移して、ゼリーパーフェクトを加え、よくかき混ぜながら80℃以上に加熱する。
③器に流し入れ、冷やし固める。

調理のポイント!

揚げ玉の油のコクを利用した簡単レシピです。揚げ玉はイカなど他の具材が入っていないものを使用してください。生の生姜をおろし、絞って汁だけ使用すると風味がよくなります。

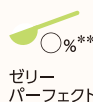
※一般食の写真はイメージです。

〈監修〉広島修道大学 健康科学部 教授 栢下 淳子 先生 〈レシピ企画・作成〉広島赤十字・原爆病院

凡例



日清食事にプラス
MCTオイル



ゼリー
パーフェクト

*材料の分量(計または計①)に対しての割合を表示しています。
**材料の分量(計②)に対しての割合を表示しています。