

主菜 麻婆豆腐

一般食



■ 材料(10人分) 2-2

豆腐 絹	700g
★ 麻婆豆腐の素(市販品)	100g
計①	800g
MCTオイル (計①の5%)	40g
計②	840g
トロミアップパーフェクト (計②の0.3%)	2.5g

■ 材料(10人分) 2-1

豆腐 絹	700g
★ 麻婆豆腐の素(液体のみ:市販品)	100g
計①	800g
MCTオイル (計①の5%)	40g
計②	840g
トロミアップパーフェクト (計②の0.3%)	2.5g

■ 材料(10人分) 1j

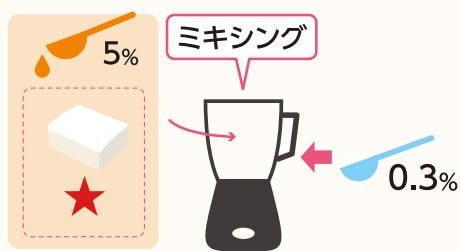
豆腐 絹	350g
全粥	250g
★ 水	125g
麻婆豆腐の素(液体のみ:市販品)	125g
計①	850g
MCTオイル (計①の5%)	43g
計②	893g
酵素入りゲル化剤 (計②の0.8%)	7.1g

〈下準備〉

2-1 1j は、レトルトの麻婆豆腐の素は、ひき肉を濾して液体だけにしておく(ひき肉は残渣が残るので使用しない)。

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℃	1,793	0.67	414
45℃	1,008	0.72	220

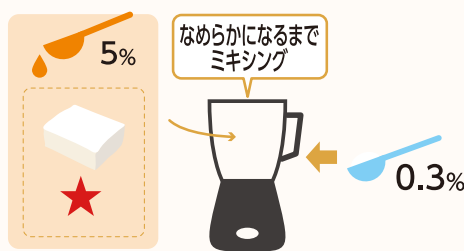


栄養成分値 (1人分) 88kcal P4.1g F7.1g C2.7g

- 豆腐、★、日清食事にプラスMCTオイルを入れ、ミキシングする。
- ①にトロミアップパーフェクトを加え、とろみをつける。

2-1 〈ペースト〉 20℃ ↔ 45℃

温度	かたさ (N/m)	凝集性	付着性 (J/m)
20℃	1,061	0.68	187
45℃	711	0.69	125

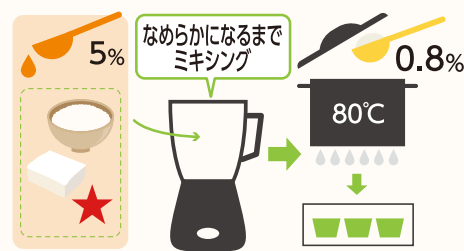


栄養成分値 (1人分) 88kcal P4.1g F7.1g C2.7g

- 豆腐、★、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。
- ①にトロミアップパーフェクトを加え、とろみをつける。

1j 〈ムース〉 20℃ ↔ 45℃

温度	かたさ (N/m)	凝集性	付着性 (J/m)
20℃	2,467	0.46	155
45℃	1,369	0.49	93



栄養成分値 (1人分) 92kcal P2.7g F6.4g C6.4g

- 豆腐、全粥、★、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。
- 鍋に移して、酵素入りゲル化剤を加え、よくかき混ぜながら80℃以上に加熱する。
- 器に流し入れ、冷やし固める。

調理のポイント!

市販の麻婆豆腐の素にはひき肉が入っています。ひき肉の粒が残ってしまうのでそのままでは2-1 1j に使用しません。あらかじめ、濾してお肉を取り除いてください。

※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