



中華専門シェフの調理動画から学んで  
管理栄養士がアレンジ!



# スチコンでおいしい 麻婆豆腐＆回鍋肉

○冷凍食材 ○栄養価(塩分) ○食べやすさ

## 麻婆豆腐



### 作り方

- ① ホテルパンにAのひき肉・長ねぎを入れ、  
Bの「Cook Do®」甘口麻婆豆腐用・水を加えて混ぜる。



#### 高齢者向けテクニック!

長ねぎは最初に入れて  
加熱することで食べやすく  
長ねぎは、ひき肉や調味液と混ぜて  
加熱するとやわらかく仕上がります。

#### 材料(1人分)

絹ごし豆腐 (さいの目切り)	100g
A [ 豚ひき肉 ]	40g
長ねぎ (冷凍・みじん切り)	20g
B [ 「Cook Do®」甘口麻婆豆腐用 1L ボトル ]	13g
水	13g
C [ ごま油 ]	3g
青ねぎ (冷凍・小口切り)	3g

#### 栄養成分(1人分あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
193kcal	13.3g	14.2g	6.4g	1.1g

※豆腐の種類により離水する水分量が異なるため、施設のお好みに合わせてBの水量、片栗粉の追加などで調整ください。

※スチコンの条件 (加熱温度・時間) は食数や使用食材により調整ください。



「Cook Do®」  
甘口麻婆豆腐用  
1Lボトル

辛みを最大限抑えつつ、オイスター味噌やネギ油によりコク深く、風味豊かに仕上げた麻婆豆腐用調味料です。スチコン等の簡便調理でも本格的で美味しい麻婆豆腐を作ることができます。

- ② 穴あきホテルパンに豆腐を入れる。①のホテルパンを上段に、豆腐の穴あきホテルパンを下段にセットし、同時にスチコンで加熱する。



コンビモード: 200°C  
スチーム: 100%  
加熱時間: 約5分

肉と豆腐を  
同時に調理!  
上段:ひき肉  
下段:豆腐

- ③ ①のホテルパンに、Cのごま油・青ねぎを加えてよく混ぜ合わせ、  
②を加えてサックリ混ぜ、スチコンで加熱する。



#### 再加熱

コンビモード: 200°C  
スチーム: 100%  
加熱時間: 約5分

- ④ サックリと全体を混ぜ合わせて  
器に盛りつける。



# 回鍋肉



## 作り方

① 穴あきホテルパンにBのキャベツ・ピーマンを並べ、スチコンで加熱する。



スチームモード: 100°C  
加熱時間: 2~3分

② 豚肉にAの「Cook Do®」回鍋肉用・油をからめる。



### 高齢者向けテクニック!

#### 肉にしつかり味つけ

「Cook Do®」回鍋肉用を豚肉にからめることで、しつかりとした味を感じられ濃厚につながります。また、油分も適度につき、しつとりと食べやすくなります。

※豚肉はあらかじめ湯通しても良いです。

③ ホテルパンに①、②を合わせ、スチコンで加熱し、器に盛りつける。



コンビモード: 180°C  
スチーム: 80%  
加熱時間: 6~8分



### 高齢者向けテクニック!

冷凍野菜は事前に加熱し、余分な水分をきることがポイント!

全体が水っぽくならず、適度なやわらかさで食べやすく仕上げることができます。



### 高齢者向けテクニック!

スチコンの設定温度を低めにしつつ、フタなしで炒め感付与

低めの温度、湿度の設定で焦げつく心配がなく、高齢者向けのほどよいやわらかさのある食感に仕上がります。

## スチコンで作っても離水しにくい!

まるで中華鍋で作ったような本格麻婆豆腐と回鍋肉を、中華専門のプロのシェフがスチコン調理で再現しました。

みなさんの厨房にあった、おいしい中華の作り方のご参考にしてください。

## スチコンで作る 「麻婆豆腐」

シェフ調理動画はこちらから



## スチコンで本格中華



## スチコンで本格中華



メニューの詳細はWEBサイトにて公開中!

## 味の素KK業務用商品サイト

味の素 病院・高齢者施設向け 検索

スマートフォン  
でも!



## 施設に季節のおいしさを!

## イベント行事食特集

病院・高齢者施設向けに、イベントや行事食のメニューをご提案いたします。  
献立作りのヒントにご活用ください。

