

安価な食材でたんぱく質がしっかり取れる麻婆豆腐  
これ1本で、簡単においしい麻婆豆腐を提供できます



## 辛みをおさえて、コク深く風味豊か!

辛みを最大限おさえながら、オイスターソースやネギ油を配合してコク深く、風味豊かに仕上げました。

## スチコンでも本格的な調理感!

“高温で炒めた香り”をギュッと濃縮し、適度なとろみでスチコン調理でも本格的でおいしい麻婆豆腐を作ることができます。

## 塩分ひかえめ

主菜の麻婆豆腐1人前で  
**食塩相当量1.1g!**

\*当社推奨レシピ1人前13gで調理した場合

### ■アレルギー物質

小麦 牛肉 大豆 豚肉 ゼラチン ごま

### ■栄養成分 (製品100g 当たり)

エネルギー148kcal たんぱく質4.5g 脂質5.9g 炭水化物19.5g 食塩相当量8.08g

簡素化版

# 豆腐の湯通し不要のスチコンレシピ



**1** ボウルにBを入れて混ぜ合わせ、Aに加えて混ぜる。

\*Bは片栗粉を水に溶いてから「Cook Do®」を入れると混ぜやすい



**2** ホテルパンに豆腐を入れ、その上に**1**のをせて、スチコン コンビモード（200℃、湿度 100%）で約8～10分加熱する。



**3** **2**をさっくりと混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

## 栄養成分(1人分あたり)

エネルギー	130kcal
たんぱく質	10.2 g
脂質	8.4 g
炭水化物	5.6 g
塩分	1.1 g

## 材料(1人分)

A	絹ごし豆腐（さいの目切）	-----	100g
	豚ひき肉	-----	24g
	ねぎ（粗みじん切り）	-----	8g
B	「Cook Do®」甘口麻婆豆腐用	---	13g
	片栗粉	-----	0.5g
	水	-----	6g

詳細はショート動画で公開中!



- 豆腐の湯通しを省略した簡単調理のレシピです。豆腐から出る水を考慮し、水の量は半量にして片栗粉を入れています。
- スチコンで調理する際は、油はなくても調理可能です。
- 施設のお好みに応じて、しょうがやごま油を入れても、おいしくお召し上がりいただけます。
- \*施設の条件（食材・食数・お好み）に合わせて、スチコンの条件（加熱温度、時間）、調味料などの量を調整ください。

## 「Cook Do®」甘口麻婆豆腐用アレンジメニュー

辛みをおさえてコク深く風味豊かだから、麻婆豆腐以外にもアレンジ可能です♪

栄養士さんが麻婆豆腐の素で作る人気 No.1 アレンジメニュー



麻婆茄子



豚肉と野菜のうま煮

オイスターのコクでご飯がすすむ味に!

たんぱく質をアップしたい時の豆腐・厚揚げ小鉢の味付けに!



厚揚げとキャベツの甘辛焼き

「Cook Do.」甘口麻婆豆腐用のアレンジレシピ詳細はこちら

味の素KK 業務用商品サイト

レシピ大百科.PRO

甘口麻婆豆腐用 検索



# 病院・高齢者施設給食に携わる 栄養士の皆さま!

- ✓毎月のイベント行事食
- ✓低栄養予防の工夫
- ✓減塩、スチコン調理など、6,000種以上のレシピ

などのお役立ち情報をお届けします。

今すぐ  
友だち登録を。

こちらの二次コードを読み取って、「追加」で登録完了です。



AJINOMOTO 業務用 LINE公式アカウントはじめました