

～家族みんなで美味しく健康☆☆～

大人と幼児の 取り分けレシピ

食欲が無い時、かぐわしい香りにそそられ食欲を取り戻す方も多いはず！ご飯の進む麻婆豆腐を子どもと大人用に、甘口・辛口作り分けて家族みんなで美味しくいただきます♪

マーボ豆腐 麻婆豆腐

(大人2人・子ども2人分)

材料 とうふ 600g約2丁 しょうが・にんにく1欠片
ねぎ100g約2本 ごま油大さじ1 豚ひき肉200g
紹興酒大さじ1 味噌・砂糖大さじ1 市販辛口麻婆豆腐の素

下準備

- ・鍋に一口サイズに切ったとうふを入れ茹で、水気を切る。
- ・しょうが・にんにくをすりおろす。
- ・ねぎを刻む。 片栗粉を適量水に溶いておく。

作り方

- ① フライパンにごま油を熱し、すりおろしたしょうが・にんにくを加え炒め香りを出す。さらにねぎを加え軽く炒める。
- ② ねぎが炒められたら、ひき肉を加えそぼろ状に手早く崩し炒める。途中、紹興酒もしくは料理酒をふりかけさらに炒める。
- ③ しっかり炒められた②を、小さめの鍋に子どもの分を1/3程取り分ける。茹でて水気を切っておいた豆腐も同様に子どもの鍋と大人のフライパンへ分けて加える。
- ④ 鍋とフライパンそれぞれ、具がひたひたになる位水分を足し、子どもの味付けに味噌と砂糖を加え煮詰め、大人の味付けに市販の辛口麻婆豆腐の素・好みでとうがらしを加え煮詰める。
- ⑤ 煮詰めたら一度火を消し、片栗粉を加え再度加熱してとろみをつける。

大人用



辛口麻婆豆腐

子ども用



甘口麻婆豆腐

麻婆豆腐の味の決め手になる甜麵醬や豆板醬、これらは日本の味噌と同じく発酵食品です。世界各地に様々な発酵食品があり、どれも腸内を健康に整えるのに活躍してくれます！

納豆・味噌・ヨーグルト・チーズ・塩麴・甘酒・キムチ…etcお気に入りを見つけ、毎日の食卓へ並べましょう。

毎日摂りたい!! 発酵食品



最新の研究で、腸内環境を整える事は免疫機能を正常に働かせるだけに留まらず、脳に良い影響を与える事が分かっています。幸せホルモンと言われるセロトニンの分泌が増え、幸福感を得やすく心身ともに健康へと導いてくれるのです!! 食事を賢く、美味しく楽しみたいですね☆