


～ 麻婆豆腐 ～



材 料	分 量 (幼児)		作 り 方
	1人分	5人分	
木綿豆腐	50g	250g	① 豆腐は2cm角のさいの目切りにし、ザルに入れて水気を切っておく。玉ねぎはみじん切り、人参はいちょう切り又は短冊切り、干し椎茸は水で戻して粗みじん切り、にんにく・しょうがはみじん切り、にらは2cm長に切る。
豚ひき肉	30g	150g	
玉ねぎ	20g	中 1/2 個	
人参	10g	中 1/3 本	
干し椎茸	1g	5g	
にんにく	0.3g	1.5g	② 鍋に油を熱し、にんにく・しょうがを炒め、ひき肉を入れて色が変わるまで炒める。
しょうが	0.5g	2.5g	
サラダ油	1g	小さじ1強	③ 玉ねぎ・人参・干し椎茸を入れ、よく炒める。
干し椎茸の戻し汁	10g	50g	
にら	10g	50g	④ 干し椎茸の戻し汁・水をひたひたくらい入れ、カツコ内の調味料を加える。人参が軟らかくなったら、にら・豆腐を加え、ひと煮立ちさせる。
砂糖	0.5g	小さじ1	
みそ	3g	小さじ2強	⑤ 水溶き片栗粉をまわし入れ、ごま油を加える。
しょうゆ	1g	小さじ1弱	
片栗粉	1g	小さじ2弱	<div style="border: 1px dashed green; padding: 5px;"> にんにく・しょうが・にら といった香味野菜やごま油の風味で薄味でもおいしい！ みそ味で子どもでも食べやすい優しい味つけです </div> 
ごま油	0.2g	小さじ1/4	

木綿豆腐と絹ごし豆腐 ～「木綿」や「絹」でつくってホント？～

その名のとおり“木綿豆腐は木綿の布で、絹ごし豆腐は絹の布で濾してつくる”と思っている人もいるかもしれませんが。確かに木綿豆腐は濾す布に由来していますが、じつは2つの豆腐の違いは、製法によるもの。

木綿豆腐は、穴明きの型に布を敷き、そこに「豆乳」に「にがり（豆腐をかためるはたらきがある）」を加えて寄せたものを移し入れ、重石をして水抜きをします。一方、絹ごし豆腐は、穴無しの型に「豆乳」と「にがり」を入れてそのままかためたものです。

絹ごし豆腐の名前の由来は、“絹のようなきめ細くなめらかな舌触り”であること。それぞれの食感や舌触りの違いも楽しむことができますね。