



(1人前) エネルギー593kcal タンパク質26.9g 脂質13.7g

## <材料・1人分>

ごはん・・・160g

### 麻婆豆腐

木綿豆腐・・・・・・・・・・100g

豚赤身ミンチ・・・・・・・・30g

玉ねぎ・・・・・・・・・・50g

たけのこ水煮缶・・・・・・・・20g

人参・・・・・・・・・・10g

干しいたけ・・・・・・・・2g

ねぎ・・・・・・・・・・10g

土生姜・・・・・・・・・・2g

片栗粉1.5g・ごま油0.5g

麻婆豆腐の素8g・白味噌5g

A { みそ4g・さとう4g

### サラダ

茹卵・・・・・・・・・・1/2個

レタス・・・・・・・・・・30g

胡瓜・・・・・・・・・・20g

プチトマト・・・・・・・・1個

ノンオイルドレッシング・・・・10g

### 明太子和え

ほうれん草・・・・・・・・50g

しめじ・・・・・・・・・・10g

辛し明太子8g・みりん3g

### フルーツ

りんご・・・・・・・・・・1/4個

## 麻婆豆腐

- 1 フライパンに油を入れ熱し、土生姜、ミンチ肉を炒めて火を通す。いちょう切りにした人参、薄切りの玉ねぎ、湯戻して薄切りにした干椎茸を順に入れて炒める。
- 2 Aの調味料を入れ、サイコロ切りにして水切りした豆腐を入れる。
- 3 火が通ったら、水溶き片栗粉を入れ、とろみを付け青ねぎとごま油を最後に入れて混ぜ合わせる。

### <アドバイス>

麻婆豆腐は具材を選ばないおいしい料理ですが、濃い味付けが好まれます。そのため塩分の取り過ぎや食べ過ぎにならないように注意しましょう。材料の種類を多くし、色々な旨味の相乗効果で調味料を控えましょう。