



麻婆豆腐

【1人前】 エネルギー575kcal タンパク質23.8g 脂質11.9g

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

- A**
- 麻婆豆腐の素 …… 8g
 - 白味噌 …………… 5g
 - みそ …………… 4g
 - さとう …………… 4g

サラダ

- 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

- 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。