

～ おいしく ・ かしこく ・ 健康づくり ～

なめこ入り麻婆豆腐



1人分の栄養価 エネルギー：161kcal たんぱく質：11.4g 脂質：7.8g 塩分：1.5g 野菜：88g

※野菜には海藻・きのこ類を含みます

・・・材料 [4人分]・・・

木綿豆腐		320g
なめこ		120g
チンゲン菜		140g
長ねぎ		100g
豚もも肉薄切り		80g
片栗粉	小さじ1	3g
ごま油	小さじ2	8g
しょうが	みじん切り	15g
にんにく	みじん切り	15g
豆板醤	小さじ1/3弱	2g
☆水	3/4カップ	150g
☆鶏がらスープの素	小さじ1	2.5g
☆砂糖	大さじ1弱	8g
☆みそ	大さじ1弱	16g
☆しょうゆ	大さじ1弱	16g
☆酒	小さじ2	10g
◆片栗粉	大さじ1	9g
◆水	小さじ2	10g

・・・作り方・・・

- ①豆腐は水切りし、2cm角に切る。なめこはさっと水洗いし、水気をきっておく。
- ②チンゲン菜はさっと茹でて、水気をしっかりきって適当な大きさに切る。
- ③長ねぎの半分は小口切り、残り半分は斜め薄切りにし、それぞれ分けておく。
- ④豚肉は1cm幅に切り、片栗粉をまぶす。
- ⑤☆はよく混ぜ合わせておく。
- ⑥フライパンにごま油、しょうが、にんにくを入れて炒める。肉、豆板醤を加えて炒め、さらに長ねぎの斜め切りを加えて炒める。☆を入れ、沸騰したら豆腐となめこを加え、火を通す。
◆をよく混ぜ合わせて加え、火を通してとろみをつける。最後に小口切りの長ねぎとチンゲン菜を加える。

