

# 体にやさしいレシピ

## 野菜たっぷり麻婆豆腐

主菜



### 材料(1人分)

- 豚ひき肉.....50g
- 木綿豆腐.....150g
- まいたけ.....50g
- なす.....100g
- 白ねぎ.....25g
- しょうが.....小さじ 1/2
- にんにく.....小さじ 1/2
- 豆板醤.....小さじ 1/2
- 甜麵醬.....大さじ 1/2
- しょうゆ.....大さじ 1/2
- 酒.....大さじ 1/2
- 鶏がらスープの素.....小さじ 1
- 片栗粉.....小さじ 2
- ごま油.....大さじ 1/2

### 下ごしらえ

- ♪ 木綿豆腐.....ペーパーやザルで水気を切る
- ♪ まいたけ.....石づきを切り落としてほぐす
- ♪ なす.....ひと口大の乱切り
- ♪ 白ねぎ.....みじん切り
- ♪ 片栗粉.....同じ分量の水で溶いておく
- ♪ 調味料.....計量しておく

### 作り方

① フライパンにごま油・しょうが・にんにく・白ねぎを加えて弱火にかける。

② 香りが立ってきたら、ひき肉を加えて中火でしっかりと炒める。さらに、まいたけ・なすを加えて2分程度炒める。

③ 豆板醤と甜麵醬を加え、なじんだらしょうゆを加える。さらに炒めた後、酒・鶏がらスープの素・水 200ml・豆腐を加える。

④ 煮立ってきたら弱めの中火にして1分ほど煮る。ときどき鍋を回して、豆腐全体にスープをなじませる。

⑤ 全体を混ぜながら水溶性片栗粉を少しずつ加え、弱火にして3分煮る。

### ポイント

- ♪ ①で弱火でじっくりと炒めると、油に香味野菜の香りに移り、美味しく仕上がります。
- ♪ ひき肉はパラパラになるまでしっかりと炒めることで余分な水分が抜け、うまみを引き出すことができます。

【1人分の栄養価】 1人分の野菜の量\*は 125g です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
350kcal	23.1g	23.1g	19.1g	759 mg	178mg	3.6mg	6.6g	1.7g

\*野菜の量...いも・きのこ・海藻は含まれていません。