

ゆで汁ごと入れるのがコツ

主菜 打ち豆麻婆豆腐

| 材料 | 6人分 | 調理時間30分 |

打ち豆…60g	しょうが…5g(2片)
水…400cc	にんにく…5g(2片)
豚ひき肉…200g	トマトジュース…100cc
木綿豆腐…300g	豆板醤…小さじ1
にら…80g	甜面醤…小さじ1
干しいたけ(乾)…8g	中華風コンソメ…小さじ1
釜揚げしらす…10g	片栗粉…小さじ2
オリーブ油…大さじ2	水…30cc

| つくり方 |

- 鍋に打ち豆と水を入れて加熱し、沸騰してから弱火で10分煮る。
- 木綿豆腐は5分程、下ゆでする。
- 1をこし、打ち豆は軽くつぶし、煮汁は粗熱をとる。
- しょうが、にんにく、水で戻した干しいたけをみじん切りし、にらは1cmくらいに切る。
- フライパンにオリーブ油を熱し、しょうが、にんにく、ひき肉、豆板醤、甜面醤、中華風コンソメ、しいたけ、にらの順に加えて炒める。
- 打ち豆の煮汁、トマトジュースを加えて煮る。
- 2の豆腐と3の打ち豆を加えてさらに煮る。
- 水溶き片栗粉を入れ、とろみが出たら火を止める。
- 器に盛り付け、しらすを上にはらす。



エネルギー 212kcal 食塩相当量 0.6g

1人分の栄養価 たんぱく質 14.0g 脂質 15.1g 炭水化物 9.5g
食物繊維 4.0g カルシウム 79mg 鉄 2.0mg

管理栄養士のひと言

打ち豆の煮汁もうま味を追加。片栗粉のとりみで煮汁が絡まりおいしく減塩