

# 麻婆豆腐

一人分あたりの栄養価

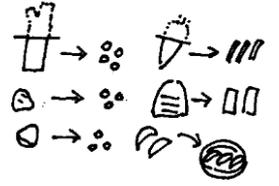
エネルギー	172Kcal	たんぱく質	11.5g
脂質	9.0g	食塩	1.9g

## <材料(4人分)>

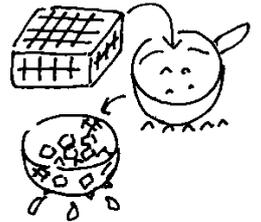
- 豚ひき肉・・・60g
  - ねぎ・・・1/2本(60g)
  - しょうが・・・1/2 かけ(5g)
  - にんにく・・・1/2 かけ(5g)
  - 豆腐・・・1丁(400g)
  - にんじん・・・小 1/2本(50g)
  - 水煮たけのこ・・・80g
  - 干しいたけ(スライス)・・・4g
  - サラダ油・・・大さじ1
  - ごま油・・・小さじ1
  - 片栗粉・・・大さじ1/2
- A {
- 赤みそ・・・大さじ1
  - 砂糖・・・小さじ2
  - しょうゆ・・・大さじ1と1/2
  - 中華だし・・・小さじ1
  - 水・・・1/2 カップ(100cc)
  - 豆板醤・・・小さじ1/2

## <作り方>

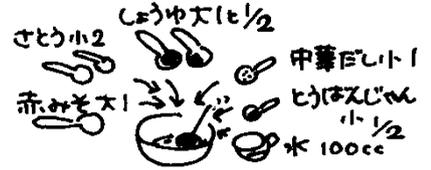
- ① ねぎ、根生姜、にんにくはみじん切り、にんじんは千切り、たけのこは短冊に切る。  
干しいたけは水で戻しておく。



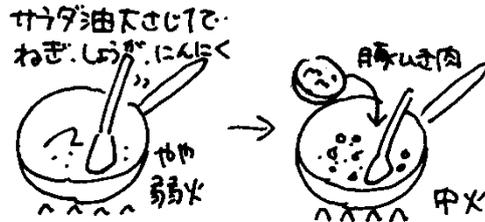
- ② 豆腐は、さいのめに切り、ゆでておく。



- ③ Aの調味料を合わせておく。



- ④ 熱したフライパンに油をひき、ねぎ、しょうが、にんにくをやや弱火で炒める。  
⑤ 豚ひき肉をパラパラになるまで炒める。



- ⑥ 人参、たけのこ、しいたけを加えて炒める。



- ⑦ Aと豆腐を入れて煮る。

- ⑧ 同量の水でといた片栗粉を加えてトロミをつけ、最後にごま油を回し入れる。



豆腐は一度ゆでておくとプルプルの食感になります。  
水溶性片栗粉は火を弱めてから加えると、ダマになりません。

