

～お子様も辛い物が苦手な方も食べられます！～

麻婆豆腐



材料（4人分）

絹ごし豆腐	480g（約1丁半）
豚ひき肉	80g
ねぎ	80g
にんにく	1/2かけ
しょうが	1/2かけ
サラダ油	小さじ1杯
★砂糖	小さじ2杯
★みそ	小さじ4杯
★甜麺醤	大さじ3/4杯
★しょうゆ	大さじ1/2杯
★酒	大さじ1杯
★水	大さじ4杯
★鶏がらスープの素	小さじ2/3杯
片栗粉	小さじ4杯
ごま油	小さじ1杯

<作り方>

- 1 絹ごし豆腐は食べやすい大きさにカットし、沸騰した湯に入れて再沸騰したらざるにあげ、水けをきっておきます（煮崩れ防止のため）。★の調味料は合わせておきます。
- 2 フライパンに油をひいて、みじん切りにしたにんにく、しょうがを炒めます。
- 3 2に豚ひき肉を加えよく炒め、ねぎを加えてさっと炒めます。
- 4 合わせておいた★を3に入れて煮込み、1の豆腐を入れ、豆腐を潰さないようにさっくりと混ぜながら加熱します。
- 5 最後に水溶き片栗粉を回し入れてよく加熱して全体にとろみがついたら、ごま油を回し入れて出来上がりです。

1人あたりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
170kcal	12.0g	7.5g	12.4g	1.5g



- * 辛くしても大丈夫な方は豆板醤やラー油を追加し、辛さを調節してください。
- * 甜麺醤（テンメンジャン）は小麦粉を発酵させて作った甘辛味噌のことです。麻婆豆腐以外に北京ダックや回鍋肉にも使われます。ひき肉を炒めて甜麺醤で味をつけたそばろは色々な料理にアレンジできるため常備菜としても重宝します。