

やきつべ減塩長寿食レシピ

麻婆豆腐



エネルギー
156Kcal



たんぱく質
8.5g



脂質
6.7g



塩分
1.3g



●材料 (4人分)

木綿豆腐	400g
豚ももひき肉	80g
ねぎ	40g
にんにく	1 かけ
しょうが	1 かけ
サラダ油	小さじ 1
豆板醤	小さじ 1/3
片栗粉	大さじ 1 弱

A (赤味噌 大さじ 2/3、醤油 大さじ 1 強
砂糖 大さじ 1 と 1/3 だし汁 160g)



●作り方

- 1 豆腐はさいの目に切ったら、お湯で茹でてざるに上げ水分を切る。
- 2 にんにく、しょうがは各みじん切りに、ねぎは2cmの長さに切る。調味料は計量しておく。片栗粉は同量の水で溶く。
- 3 フライパンを熱し、サラダ油を入れ、ひき肉を炒める。良く炒めて肉を隅に寄せ、肉から出た脂ににんにく・しょうが・豆板醤を入れて香が出るまで炒める。
- 4 ③にAの調味料を入れ煮立ったら①の豆腐を入れて混ぜ、更に煮立てる。
- 5 ④にねぎを加えて、火が通ったら水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

★ワンポイントアドバイス

中華料理でお馴染みの麻婆豆腐です。香味野菜や香辛料を使用することで調味量を調整する事ができます。豆腐は茹でると余分な水分が抜けるので、調理する時に少量の塩分でも美味しくいただけます。



URL <http://www.hospital.yaizu.shizuoka.jp/>
その他のレシピはホームページでも公開中
焼津市立総合病院 栄養科

