



マーボー豆腐

<材料・・・おとな4人分>

サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
 にんにく・・・・・・・・・・1/2片
 しょうが・・・・・・・・・・2g
 豚ひき肉・・・・・・・・・・120g
 長ねぎ・・・・・・120g（1と1/2本）
 にんじん・・・・・・・・・・60g（中1/2本）
 木綿豆腐・・・・・・・・・・600g
 砂糖・・・・・・・・・・小さじ2
 しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
 酒・・・・・・・・・・小さじ1
 みりん・・・・・・・・・・小さじ1
 味噌・・・・・・・・・・大さじ2
 片栗粉・・・・・・・・・・小さじ2
 水・・・・・・・・・・小さじ2
 ごま油・・・・・・・・・・小さじ1

A

<作り方>

- ① にんにく、しょうが、にんじんはみじん切り、長ねぎは小口切りにする。
- ② 木綿豆腐は1.5cm角に切る。
- ③ フライパンにサラダ油とにんにく、しょうがを入れ火にかけ、香りがしてきたら、にんじん、豚肉、長ねぎを加え炒める。
- ④ A、豆腐を入れ少し煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ごま油を回し入れる。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	269 kcal
たんぱく質	17.2 g
脂質	15.8 g
塩分	2.0 g