



和風マーボ豆腐

<材料・・・おとな4人分>

凍り豆腐（角切り）・・・60g
 干しいたけ・・・6g（中3枚）
 しょうが・・・2g
 にんじん・・・70g（中2/3本）
 長ねぎ・・・200g（中太1本）
 豚ひき肉・・・150g
 サラダ油・・・大さじ1
 水・・・450cc
 （干しいたけの戻し汁を含む）

A

酒・・・小さじ1
 濃口しょうゆ・・・小さじ2
 みりん・・・小さじ4
 砂糖・・・大さじ1
 味噌・・・小さじ4
 片栗粉・・・小さじ4
 水・・・小さじ4
 ごま油・・・小さじ1

<作り方>

- ① 凍り豆腐は水で戻して水気を絞る。
- ② 干しいたけはぬるま湯で戻しておく。（干しいたけの戻し汁はとっておく。）
- ③ しょうが、にんじん、干しいたけはみじん切り、長ねぎは小口切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを入れ火にかけ、香りがしてきたら、豚ひき肉、にんじん、長ねぎ、干しいたけを加え炒める。
- ⑥ 分量の水を加えてひと煮立ちしたら、Aと凍り豆腐を加えて2～3分煮る。
- ⑦ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を回し入れる。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	255 kcal
たんぱく質	16.0 g
脂質	16.0 g
塩分	1.3 g