



クリエイト
栄養士考案!

減塩を考える人の 健康レシピ



豆腐の代わりに
大根でうまみアップ♪

大根麻婆



《材料（3人分）》

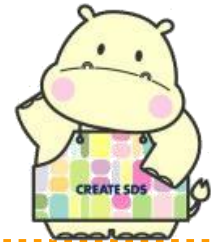
大根	500g	★豆板醤	少々
豚ひき肉	200g	★醤油	大さじ1
たまねぎ	60g	★酒	大さじ1
水	500cc	★中華だし	大さじ1
生姜	大さじ1	★砂糖	大さじ1
にんにく	大さじ1	★オイスター	
ごま油	大さじ1	ソース	小さじ1
水溶き 片栗粉	大さじ2		

栄養成分（1人分）

エネルギー：280kcal
たんぱく質：12.8g
脂質：14.3g
糖質：22.8g
食塩相当量：1.0g

《作り方》

- ①大根が皮をむき、食べやすい大きさに角切りし、茹でてザルにあげておく。★の調味料を混ぜておく。
- ②フライパンにごま油をひき、みじん切りにしたにんにくと生姜を加え、香りが立つまで炒める。
- ③②にみじん切りした玉ねぎとひき肉を加えよく炒める。
- ④③に火が通ったら水と茹でた大根を加え、強火にかけ、沸騰したらアクをとる。
- ⑤混ぜておいた★の調味料を加え、中火で5分程度煮込む。
- ⑥水溶き片栗粉を加え、とろみをつけたら完成！



普通の麻婆よりも味付けを薄くし、代わりにしょうがの量を増やし、減塩でも大根の甘みとしょうがの香りで美味しく食べられるメニューにしました♪ぜひお試しください！