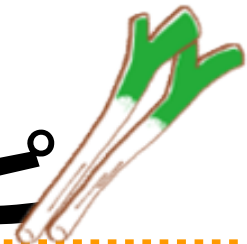


クリエイティブ
栄養士考案!

減塩を考える人の 健康レシピ



時短&
簡単レシピ♪

ねぎたっぷり麻婆豆腐



《材料》(2人分)

・絹豆腐	300g
・ねぎ	1/2本
・豚ひき肉	120g
・生姜、にんにくチューブ	適量
・サラダ油	小さじ1
・酒	小さじ2
・ごま油	小さじ1
★・豆板醤	小さじ1/2
★・甜麺醤	小さじ1
★・醤油	小さじ1
★・砂糖	小さじ1/2

栄養成分 (1人分)

エネルギー：293kcal
たんぱく質：19.2g
脂質：19.73g
炭水化物：6.7g
食物繊維：2.0g
食塩相当量：0.7g



《作り方》

- ①ねぎは小口またはみじん切りにし、★を混ぜ合わせた調味料を作っておく。
- ②フライパンに油をひき、生姜・にんにくチューブ、ねぎを入れ、香りがするまで炒める。
- ③ひき肉を入れ、色が変わるまで炒める。
- ④酒、①で作った合わせ調味料を入れ絡ませたら、火を止めてごま油を入れ軽く混ぜる。
- ⑤豆腐は一口大にして耐熱容器に移し、少量の水を入れレンジで加熱する(600W 2~3分)
- ⑥豆腐の水気をきり、皿に盛り④をかけたら完成!

寒い時期にピッタリ!

豆腐以外に、茄子・大根・南瓜にかけてもおいしいですよ

レシピ作成: クリエイトエス・ディー管理栄養士