

10月

— 今月の献立から

マーボー豆腐
麻婆豆腐

材 料	4人分
木綿豆腐	一丁(350g)
豚ひき肉	140g
にんにく	5g
生姜	5g
長ねぎ	60g
豆板醤	小1
油	大2弱
【合わせ調味料】	
鶏ガラスープ	160cc
酒	大1
塩	小 1/3 弱
醤油	大 2
砂糖	小1弱
八丁味噌	小 1
【水溶き片栗粉】	
片栗粉	大 2
水	60mL
青ねぎ	20g
ごま油	小1弱

作り方

- ① 豆腐は2cm角に切り、塩小さじ1（分量外）を加えたたっぷりの熱湯で1分30秒ほどゆで、水気をきる。
- ② 長ねぎ、にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ③ 合わせ調味料はすべて混ぜ合わせておく。
- ④ 中華鍋に油を熱し、豆板醤を加えて油となじませ、②を加え炒めて香りが出たら、ひき肉を入れほぐすように炒める。
- ⑤ 合わせ調味料、①の豆腐を加え、中火で2分ほど煮る。
- ⑥ 豆腐が温まったら、小口切りにした青ねぎを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ 仕上げにごま油を回し入れて盛り付ける。

一人分あたり

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量
257kcal	13.7g	97mg	1.8mg	1.4g

