

麻婆豆腐

一人分 130kcal たんぱく質 11.5g 塩分 1.6g



材料 (4人分)

豚ひき肉	60g
豆腐	一丁
たけのこ水煮	60g
にんじん	1/3本
長ねぎ	1/3本
にら	少々 (15g)
にんにく	1片
しょうが	1片
赤みそ大さじ2・醤油大さじ1	
砂糖 小さじ2	
かたくり粉	大さじ1
ごま油・ラー油	少々
炒め油	適量

作り方

- ① にんにく、しょうが、にんじん、長ねぎ、たけのこはみじん切りにする。にらは短冊に切る。豆腐は水を切り、角切りにする。
- ② にんにく、しょうがでひき肉を炒める。肉の色が変わったら、にんじん、長ねぎ、たけのこも炒める。
- ③ 赤みそ、醤油、砂糖で調味をしてから、豆腐をいれて和える。
- ④ にらを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。最後にごま油・ラー油で風味付けをする。