

減塩料理教室レシピ 麻婆豆腐



麻婆豆腐

1人当たりの栄養価

エネルギー 307kcal
たんぱく質 20.8g
食塩相当量 1.3g



材料 (2人分)

豚ひき肉	…100g
木綿豆腐	…1丁(300g)
長ネギ	…20cm(50g)
しょうが	…ひとかけ
にんにく	…ひとかけ
油	…大さじ 2/3
A テンメンジャン	…大さじ 1/2
A 醤油	…大さじ 1/2
A 酒	…大さじ 1/2
A 砂糖	…小さじ 1/4
A 中華だし	…小さじ 1/4
A 水	…75cc
水溶き片栗粉	
┌ 片栗粉	…小さじ 2/3
└ 水	…大さじ 1/2
ごま油	…小さじ 1弱
小ねぎ	…適宜
ラー油	…適宜

作り方

1. 長ネギ、しょうが、にんにくはみじん切り、豆腐は1.5cm角に切り、小ねぎは小口切にする。
2. 調味料Aと水Aで合わせ調味料を作る。水溶き片栗粉も用意しておく。
3. 鍋に湯を沸かし、豆腐を入れ、ぐらっとゆれたらざるにあける。
4. フライパンに油を熱し、ねぎ、しょうが、にんにくを弱火で香りが出るまで炒める。
5. ひき肉を加え、中火で肉の色が変わるまで炒める。
6. 肉に火が通ったら、合わせ調味料を加えひと混ぜし、豆腐を加え、くずさないように混ぜ1分程煮る。
7. 火を止め、水溶き片栗粉を加えて混ぜ、再び火をつけ、ひと煮立ちさせ、とろみをつける。
8. 仕上げにごま油を回し入れる。
9. 皿に盛付、小ねぎをトッピングし、お好みでラー油をたらず。

◎たんぱく質制限がある方へ

豆腐を絹ごし 100g へ、ひき肉を 30gへ変更することにより、たんぱく質量が 8g減ります。(約 40%減) 材料目減りに対し、干椎茸1枚追加、長ネギを 50gへ増量すると、よいでしょう。(1人分あたり)

◎減塩のポイント

豆板醤を使用しないこと、添加する合わせ調味料のスープ量を減らすこと等により、減塩しています。辛味を好む方は、ラー油で調整してください。

材料の下準備が整えば、あっという間に仕上がります。
にんにく、しょうがやごま油の風味が食欲をそそります。
調理動画をご覧になりたい方は、右記の QR コードからどうぞ！

