

麻婆豆腐

調理時間 約20分 塩分 1.3g
1人分のエネルギー 従来の調理法と比べ
420kcal ⇒ 310kcal



【材料】2人分

もめん豆腐 1丁(300g)

A

長ねぎ	1/3本
おろし生姜	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/6
しょうゆ	大さじ1と1/3
甜麵醬	大さじ1/2
ごま油	大さじ1
豆板醬	小さじ1
片栗粉	小さじ1

熱湯 100cc

豚挽肉 100g

【作り方】

- (1) 豆腐は2cm角に切り、ペーパータオルを敷いた耐熱皿にのせ、ラップをしないで電子レンジ(500w)で3~4分加熱して水切りをする。
- (2) 耐熱ボウルにAを入れ、熱湯を注ぎとろみが付くまで混ぜ、挽肉を加え更に混ぜる。
- (3) (2)に(1)の豆腐を加え、ラップをして電子レンジ(500w)で6~7分加熱し、取り出して混ぜ合わせ、器に盛る。

【ワンポイント】

- ・ 香り付け用のごま油以外は、油を使用しないため、油の使用量を1/3に減らせます。

レシピ監修 香川栄養専門学校