



③麻婆豆腐（辛さ控えめ）

材料（2人分）

木綿豆腐	240g
豚ひき肉	60g
長ネギ	30g
ショウガ	2g
☆砂糖	小さじ2/3
☆しょうゆ	小さじ2/3
☆酒	小さじ1
☆赤みそ	小さじ1
☆オイスターソース	小さじ2
☆豆板醤	0.2g
油	小さじ1と1/2
ごま油	少々
水溶き片栗粉	適量

作り方

1. 長ネギ・ショウガをみじん切りに、木綿豆腐は食べやすい大きさに切り水を切っておきます。
2. フライパンに油をひいて、長ネギとショウガを焦がさないように炒めます。
3. 2に豚ひき肉を加え、火が通るまで炒めます。
4. 3に☆と水切りした豆腐を入れ、ひと煮立ちさせます。
5. 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油をかけたら出来上がりです。

栄養成分表（1人前あたりの含有量）



316	カリウム mg
186	リン mg
14.2	タンパク質 g
1.1	塩分 g

ポイント

長ネギは半分炒めて、半分は最後に加えても良いです。揚げ餃子に合わせても。