

* 大根入りマーボー豆腐 *



栄養価

エネルギー: 205kcal 塩分: 1.8g

材料 (2人分)

木綿豆腐: 240g
豚ひき肉: 50g
大根: 100g
しいたけ: 30g
青ねぎ: 10g
A { しょうが (みじん切り): 少々
にんにく (すりおろし): 少々
たかのつめ: 少々
油: 小さじ1
水: 150ml
B { 赤みそ: 15g
しょうゆ: 小さじ1
砂糖: 小さじ2/3
鶏がらスープの素: 小さじ1/2
ラー油: お好みで

作り方

- ① 木綿豆腐は水切りをし、1.5cm角に切る。
- ② 大根としいたけは1cm角に切る。
- ③ ねぎは小口切りにする。
- ④ しょうがはみじん切りにする。
- ⑤ 鍋を熱し、油をひき、Aを炒める。香りがしてきたら、ひき肉を加えて炒める。
- ⑥ ひき肉の色がかわったら、大根を加えて炒め、全体が混ざったら水を加えて煮る。
- ⑦ 大根に火が通ったら、しいたけを加えてひと煮たちさせ、Bを加える。
- ⑧ 豆腐を加えてひと煮する。
- ⑨ 器に盛り、好みにラー油をかける。

ポイント

大根を入れてボリュームを出し、カロリーを抑えています。味付けも市販のマーボー豆腐の素より、塩分や脂質を控えめにしています。大根の他に、たまねぎやにんじん、白菜、ほうれん草など、好みの野菜で試してみてください。