



豆腐の味噌炒め



子どもから大人までおいしく食べられる辛くない麻婆豆腐です。木綿豆腐を使って、カルシウムをたっぷりとることができます。



ポイント



【1人分の栄養価】

エネルギー：196kcal
タンパク質：16.5g
塩分：1.4g

豚挽肉はしっかりと炒めましょう。水溶き片栗粉は、弱火にして混ぜながら加え、とろみが出てきたら強火で火を通すとだまにならず、きれいにとろみがつきます。



作り方



材料	4人分
生姜	3g
にんにく	1g
長ねぎ	60g
人参	50g
たけのこ水煮	90g
にら	30g
木綿豆腐	440g
油	小さじ1
豚挽肉	150g
◆赤味噌	大さじ1と1/2
◆醤油	小さじ2
◆砂糖	小さじ2
水	80cc
片栗粉	大さじ1

1

生姜、にんにく、長ねぎはみじん切り、人参はせん切り、たけのこは太せん切り、にらは2cm長さに切る。

2

木綿豆腐は2cm角のさいの目切りにして水にさらす。

3

フライパンに油を熱し、生姜、にんにく、豚挽肉を炒める。肉に火が通ったら、人参、たけのこ、長ねぎを入れ、炒める。

4

◆を合わせておく。火が通ってきたら、水と◆を入れ、煮る。

5

木綿豆腐、にらを入れ、ひと煮立ちさせ、同量の水（分量外）で溶いた片栗粉を回し入れ、とろみをつける。

水の量は大量調理の分量なので、適宜調整してください。