

4月ver.

減塩
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

材料 (2人分)

木綿豆腐	…2/3丁(200g)
合い挽き肉	…100g
ねぎ	…1/3本(30g)
にんにく	…1かけ
しょうが	…1かけ
ごま油	…大さじ1/2
しょうゆ	…小さじ1
豆板醤	…小さじ2/3
A	
カレー粉	…小さじ1
ケチャップ	…小さじ2
水	…1/4カップ
片栗粉	…大さじ1
こねぎ	…適量

スパイシー麻婆豆腐



1人分274kcal / 塩分1.1g

つくり方

- ①木綿豆腐は1cmのさいの目切りに、ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんにくとしょうがを入れ、香りが出るまで炒める。
- ③合い挽き肉とねぎを加え、火が通ったら豆腐とAを加えてひと煮立ちさせる。
- ④同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、皿に盛り付け、小口切りにしたこねぎをかける。



カレー粉の辛さと香りが塩分の少なさをカバーしてくれます。
お好みで、ラー油をかけても美味しく食べられます。