

9月ver.

フレイル予防!

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

レンジでらくらく! 麻婆そうめん

材料

【2人分】

そうめん	…3束(150g)	A	しょうゆ	…小さじ1
木綿豆腐	…1丁(300g)		砂糖	…大さじ1/2
豚ひき肉	…100g		にんにく	…2かけ(10g)
こねぎ	…適量(20g)		しょうが	…1かけ(15g)
片栗粉(水溶き片栗粉用)	…大さじ2		豆板醤	…小さじ1/2
水(水溶き片栗粉用)	…80cc		ラー油	…小さじ2
			トマトケチャップ	…大さじ2
		顆粒中華だし	…小さじ1	



1人分558kcal/塩分2.6g



作り方

- ①豆腐は水切りをして、2cm角に切る。Aのにんにく、しょうがはすりおろしておく。
- ②耐熱容器に豚ひき肉、Aを入れて混ぜる。ふんわりとラップをし、500Wの電子レンジで2分程度、肉に火が通るまで加熱する。加熱している間に水溶き片栗粉を作っておく。
- ③②の耐熱容器に豆腐、こねぎ(飾り用を残しておく)と水溶き片栗粉を回し入れ、さっと混ぜる。再度ふんわりとラップをし、500Wの電子レンジで1分30秒程度加熱し、再度さっと混ぜる。
- ④熱湯にそうめんを入れ、箸でほぐし、記載の茹で時間茹でる。茹で上がったら、流水で洗い水気を切り、器に盛る。
- ⑤④の上に③をかけ、こねぎを飾る。



そうめん単品だとどうしてもたんぱく質が足りませんが、たんぱく質が豊富な豆腐、豚ひき肉が入った麻婆豆腐とそうめんを組み合わせることで、たんぱく質とエネルギーをどちらもとれます!
余っているそうめんのアレンジレシピとしても◎