

5月ver.

減塩
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

しょうがが香る麻婆豆腐

材料 (2人分)

豚ひき肉	…50g	A	水	…100ml
木綿豆腐	…1丁(300g)		酒	…大さじ1
長ねぎ	…20g		しょうゆ	…小さじ1
にんにく	…1片		オイスターソース	…小さじ1
しょうが	…1片		砂糖	…小さじ1/2
サラダ油	…大さじ1/2	B	片栗粉	…大さじ1/2
豆板醤	…小さじ1/2		水	…大さじ1
ラー油	…小さじ1/2			



1人分234kcal / 塩分1.0g



つくり方

- ①木綿豆腐は2cmの角切りにし、沸騰したお湯で2分程下茹でして水気を切る。
長ねぎ、にんにくはみじん切りにする。しょうがはスプーンで皮を剥き、みじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①のしょうがの半量と長ねぎの半量、にんにく、豆板醤を入れ香りが出るまで炒める。
- ③豚ひき肉を加え、火が通るまで炒める。
- ④③に残りのしょうが、木綿豆腐、Aを加えて沸騰するまで加熱する。
- ⑤火を弱め、混ぜ合わせたBを加えとろみをつける。
- ⑥器に盛り付け、残りの長ねぎをのせ、ラー油をかける。



しょうがの香り成分は皮の近くにあるため、スプーンで薄く剥くのがおすすめです。2回に分けて加えることで、より香りが引き立ち薄味でも満足できる味に！

鶴見区医師会在宅部門