

麻婆豆腐

<材料 4人分>



サラダ油	大さじ1	A
おろしにんにく	2g	
おろししょうが	2g	
豆板醤	小さじ1/3	
長ねぎ(みじん切り)	1本	B
豚ひき肉	150g	
料理酒	小さじ1	
挽割り大豆(ほぐしておく)	20g	C
鶏ガラ	小さじ1	
赤みそ	大さじ1	
甜麺醤(赤みそで代用OK)	小さじ1/3	
砂糖	大さじ1と1/2	
濃口しょうゆ	大さじ1/2	
豆腐(ひとくち大)	1丁(400g)	
片栗粉(水で溶く)	小さじ1	
ごま油	少々	

<作り方>

- ① 豆腐を鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて強火にかけます。これで、豆腐の水抜きをします。ザルにあげておきます。
- ② フライパンに油を引き、Aを炒めて香りを出します。
- ③ 香りが出てきたら、Bを順に入れて炒めます。
- ④ Cを入れて味付けをします。
- ⑤ 水抜きをした豆腐を入れて、ひと混ぜします。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油で香り付けします。

<栄養士コメント>

- 豆腐をナスや春雨などにかえると、麻婆茄子などいろいろな味が楽しめます。
- 家庭では摂りにくい大豆を入れています。大豆を、挽肉と大きさや食感が似ている挽割りのものにする事で、食べやすくしています。
- 大豆は、「畑の肉」と言われるほど、たんぱく質が豊富です。たんぱく質は、筋肉や皮膚、血液など、身体をつくる材料になります。さらに、大豆たんぱく質の中には、「コレステロールを下げる」「中性脂肪を下げる」などの働きが注目されているものもあります。また、食物繊維も多く含まれており、腸をきれいにする機能があります。大豆に含まれている不溶性の食物繊維は、腸の中の善玉菌のえさとなり、腸内環境を良くする働きもあります。