

主菜 - 煮物 h-48 麻婆豆腐

材 料	分量 (g)
硬豆腐	100.00
豚ひき肉	30.00
乾しいたけ	1.00
しょうが	1.00
にんにく	0.30
ねぎ	10.00
サラダ油	2.00
とりがら	4.00
水	30.00
酒	1.00
赤色辛みそ	7.00
しょうゆ(濃口)	2.50
トマトケチャップ	3.00
トウバンジャン	0.10
でん粉	2.00



エネルギー (kcal)	188
たんぱく質 (g)	13.8
脂質 (g)	11.1
カルシウム (mg)	138
鉄 (mg)	1.6
VA (μg)	38
VB (mg)	0.28
VB2 (mg)	0.17
塩分 (g)	1.4
食物繊維 (g)	1.5



作り方

にんにく・しょうがはみじん切り, ねぎは小口切りにする。乾しいたけは戻して, 薄切りにする。豆腐は角切りにする。

油でにんにく・しょうが・豚ひき肉, しいたけの順に炒める。

スープを加え煮る。豆腐を入れる。

調味し, 水溶きでん粉を入れ, ねぎを加えてよく混ぜる。

ねぎの白い部分を少し炒めると, 風味が出てよい。
豆腐から水分が出るので, スープは二割ほど控えてみる。
調味料は全部合わせて混ぜておく。



ごはん小, 牛乳, 麻婆豆腐, 寒天入り中華サラダ