

平成25年12月12日

1人分の栄養

エネルギー 185kcal

たんぱく質 11.9g

脂質 10.5g

塩分 1.7g

特選  
管理栄養士がすすめる  
健康レシピ33

●マーボー豆腐●



作り方

- ① Aの調味料は合せておきます。
- ② フライパンにごま油を入れ火にかけ、生姜・にんにく・白ねぎ・豆板醤を入れて炒めます。いい香りがしてきたら豚肉を加え、バラバラになるように炒めます。肉の色が変わったら、干しいたけと①を加えて味をつけます。
- ③ ②に豆腐と戻し汁入れ、一煮立ちさせたら片栗粉でとろみをつけます。最後にグリーンピースを散らして出来上がりです。

材料

2人分	
木綿豆腐	220g
豚ひき肉	30g
干しいたけ(みじん切り)	2g
生姜(みじん切り)	4g
にんにく(みじん切り)	4g
白ねぎ(みじん切り)	10g
ごま油	6g
A	赤味噌 16g
	濃口しょうゆ 4g
	砂糖 4g
	みりん 2g
	料理酒 2g
コンソメ顆粒	1g
豆板醤	2g
干しいたけの戻し汁	100g
片栗粉	3g
グリーンピース	10g

ワンポイントアドバイス

★干しいたけには、カルシウムの吸収率を高める働きがあるビタミンDが生しいたけの約9倍も含まれています。丈夫な骨をつくり、骨粗しょう症を予防する効果も期待できます。



永富記念病院 栄養科

大分市玉沢78番地

電話：097-548-7733 (代)

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>