



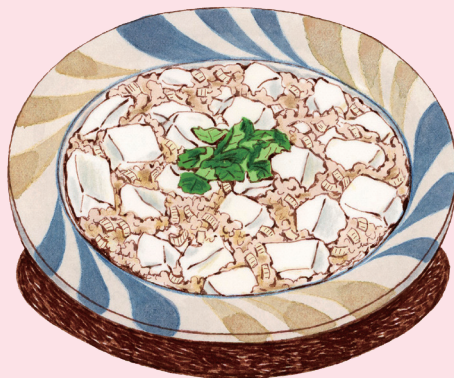
ゲンキ
レシピ

白麻婆豆腐

○調理時間：15分 ○エネルギー：約240kcal

○食塩相当量：約1.0g

2種類のたんぱく質で 体を整える



たんぱく質は、体のエネルギー源や体を作る材料になり、特に運動時には積極的に摂りたい栄養素。消化吸収が早い動物性たんぱく質と、ゆるやかな植物性たんぱく質の両方を摂ることが、体づくりに大切なことがわかっています。さっぱりした味付けなので誰でも食べやすいメニューです。お好みで唐辛子を加えても。

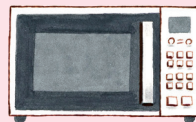
材料(2人分)

- 豆腐 ……1丁
- 豚ひき肉 ……100g
- ネギ ……10cm
- 水 ……1/2カップ
- 片栗粉 ……大さじ1
- 塩 ……小さじ1/3
- コショウ ……少々
- サラダ油 ……小さじ1
- ゴマ油 ……少々

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、塩1つまみ(分量外)を入れて2~3cm角に切った豆腐を1分ほど茹でて水切りしておく。
- ② ネギはみじん切りにし、サラダ油をひいたフライパンで炒め、香りが出てきたらひき肉を入れて塩をふり、パラパラになるまで炒める。
- ③ 水を加え、水切りした豆腐も加え、沸騰したら大さじ2の水(分量外)で溶いた片栗粉を2~3回に分けて加え混ぜる。
- ④ 最後にコショウをふり、香りづけにゴマ油を回しかける。あれば青ネギを散らす。

豆腐の水切りは
電子レンジでも
(500wで約3分)



レシピをYouTube(動画)でご覧いただけます。QRコードを読み取るか、YouTubeで「ヘルシーライフクラブ」を検索。

~ MEMO ~