

Spicy Hot Mabo Tofu

Fellow Food Health Care



塩分が気になる方へ！減塩レシピ

ピリ辛麻婆豆腐

100gあたりの塩分量0.3g！しいたけと甜麺醬で旨味！

作成時間.....25分
 カロリー.....623.5kcal
 塩分.....19.8g
 糖質.....2.9g

■ 材料 2人前

豆腐.....1/2丁
 豚ひき肉.....80g
 にんにく.....1片
 生姜.....10g
 長ネギ.....1/2本
 しいたけ.....2個
 ♥甜麺醬.....大さじ1
 ♥鶏ガラスープの素.....小さじ1
 ♥ラカントS顆粒.....小さじ2
 ♥減塩醤油.....大さじ1/2
 ♥糖質ゼロ酒.....大さじ1
 ♥水.....100cc
 ♥ラー油.....小さじ1
 片栗粉.....小さじ2
 水.....10cc
 胡麻油.....小さじ4

■ 作り方

- 1 にんにく・生姜・長ネギをみじん切りにする。しいたけを3～4mmのさいの目に切る。
- 2 鍋に豆腐を茹でるお湯を用意する。
- 3 ボウルに♥の調味料を入れて混ぜる。
- 4 フライパンに小さじ2杯の胡麻油を入れにんにく・生姜を炒め、香りが出てきたらしいたけと豚ひき肉を入れて炒める。
- 5 豚肉に火が通ったら“3”の調味料を入れひと煮立ちしたら火を止める。
- 6 豆腐を1cm角に切り1～2分茹で“5”に加える。
- 7 長ネギを加え、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- 8 最後に残りの胡麻油を小さじ2杯入れ、器に盛り付ける。

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

豆腐の原材料である大豆にはコレステロール値や中性脂肪値を下げ免疫力を高める作用があります。また、人間の体内では合成できない9種類の必須アミノ酸が全て含まれているほか必要不可欠なアミノ酸も多く含まれています。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生

■ シェフからのワンポイントアドバイス

豆腐を下茹ですることで、豆腐がより柔らかく、崩れにくく、水分が出にくくなるという効果があります。辛味はラー油の量で調節してください。お子様用にはラー油なしで甘い麻婆豆腐にしても美味しくできます。



とても美味しい！
 もう少し辛くしたら
 より美味しいと思う！

豊橋ハートセンター 循環器内科
 横井 雅史 先生

作成：株式会社フェロー フードヘルスケア事業部

こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

株式会社フェロー 牧野圭夫

Clout
 2017