

いつものおかずに、トマトをプラス!味わいも新鮮な夏野菜メニューです。

トマト入りマーボー豆腐

1人あたり

野菜 **1.5** 皿分

エネルギー: **270** kcal

塩分: **1.7** g

主菜: **2.5** っ(SV)

副菜: **1.5** っ(SV)



材料(2人分)

- トマト 小2個
- 木綿豆腐 1丁
- 豚赤身ひき肉 50g
- 長ねぎ 5cm分

- 生姜 1/2かけ
- サラダ油 大さじ1
- 片栗粉 小さじ1
- レタス 2枚

- [A]**
 豆板醤 小さじ1/2～
 花椒 適宜
 トウチ 大さじ1/2

- [B]**
 しょうゆ 大さじ2/3
 砂糖 小さじ1/3
 酒 大さじ1
 水 1/2カップ

作り方

- (1) トマトはくし切りにし、木綿豆腐はキッチンペーパーに包んで、電子レンジで3分加熱し水切りする。長ねぎ・生姜はみじん切りにする。レタスは洗って、食べやすい大きさに手でちぎる。
- (2) フライパンに油・生姜を入れて火にかけ、香りが出たら長ねぎを加えて炒める。
- (3) ひき肉を加え炒め、肉の色がかわったら、Aの調味料を加える。香りが出てきたらBを加え、煮立ったら手でくずした豆腐を加え、軽く混ぜ2～3分ほど煮る。
- (4) 倍量の水で溶いた片栗粉を回し入れ、トロミをつけ、トマトを加えてさっと炒め合わせる。
- (5) 器にレタスをしき、4を盛る。



竹内先生より

花椒を使った本格的なマーボー豆腐に、トマトを加えてボリュームも満点!ごはんによく合うメニューです。ちょっとした工夫で、夏野菜をおいしく。