

大学名	新渡戸文化短期大学	作成者	高梨幸奈・赤土美穂
主 菜	きくらげたっぷり麻婆豆腐		
			
食塩相当量 (1人あたり)	栄養成分(1人あたり)		
1.4 g	エネルギー	260 kcal	脂 質 18.5 g
	たんぱく質	22.2 g	炭水化物 23.7 g
材 料	大人2人分		
材料名	分量	材料名	分量
木綿豆腐	300g(1丁)	水	150ml
豚ひき肉	70g	鶏がらスープの素	2g(小さじ2/3)
ねぎ	20g(1/4本)	【合わせ調味料】	
にんにく	3g(小1片)	減塩味噌	6g(小さじ1)
しょうが	3g(1かけ)	減塩醤油	12g(小さじ2)
きくらげ(乾燥)	6g(6個)	酒	5g(小さじ1)
にら	20g(2本)	砂糖	3g(小さじ1)
サラダ油	4g(小さじ1)	【水溶き片栗粉】	
ラー油	2g(小さじ1/2)	片栗粉	9g(大さじ1)
		水	10ml

作り方	(所要時間 20 分)
<p>① きくらげはぬるま湯で戻しておく。</p> <p>② にんにく、しょうが、ねぎはみじん切り、にらは1cm程度、きくらげは1/4に切る。</p> <p>③ 豆腐は2cm角に切り、熱湯で1分ほど茹でる。</p> <p>④ フライパンに油、しょうが、にんにくを入れて弱火にかけて炒める。香りが立ったらラー油、ひき肉を入れ、肉がポロポロになるまで炒める。</p> <p>⑤ 水、鶏がらスープの素、きくらげを加え、2～3分煮る。</p> <p>⑥ 合わせ調味料、豆腐、ねぎを加え、さらに5分ほど煮る。</p> <p>⑦ 水溶き片栗粉を回し入れて、静かに混ぜとろみをつける。</p> <p>⑧ にらを散らし、火を消す。</p>	
作る際のポイントやコツ	
<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐の下ごしらえは、茹でる代わりに電子レンジを使うとより簡単です。</li> <li>調味料を合わせておくと、すぐにできあがります。</li> </ul>	
アピールポイント	
<ul style="list-style-type: none"> <li>麻婆豆腐の辛味は、豆板醤でつけることが多いですが、ラー油を使うことで、塩分を抑えることができます。</li> <li>ラー油の量を変えることで、好みの辛さに調節できます。</li> <li>きくらげを入れることで歯ごたえがよくなり、よく噛んで食べることで満足感が得られます。また、きくらげの風味でおいしく食べられます。</li> </ul>	