



スポーツ

麻婆まご豆腐

+++++ おすすめポイント +++++

- ・辛めの味付けで食欲が湧く一品です。
- ・まごうどんを加えることで、炭水化物とたんぱく質が効率よく摂取できます。

1人分のエネルギー 221 kcal
たんぱく質 13.0g 脂質 6.7g 塩分 2.3g

+++++ 材料 (2人分) +++++

まごうどん(ゆで)	110 g	鶏がら	2.5 g
木綿豆腐	200 g	しょうゆ	12 g
豚ひき肉	30 g	酒	12 g
長ネギ	30 g	水	100 g
豆板醤	7.5 g	こしょう	0.03 g
にんにく	3 g		
しょうが	3 g		
みそ	3 g		

+++++ 下準備 +++++

・まごうどんは茹でておく。

+++++ 作り方 +++++

- ① 材料を計量する。
- ② 長ネギをみじん切りにする。
- ③ 木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、レンジにかけて水切りをする。
豆腐は食べやすい大きさの角切りにする。
- ④ フライパンでひき肉を炒め、豆板醤・にんにく・しょうが・みそを加えて炒める。
- ⑤ 鶏ガラ・しょうゆ・酒・水を加え、こしょうを加える。
まごうどんと水気を切った木綿豆腐を加えひと煮立ちさせる。
- ⑥ 長ネギをちらす。
- ⑦ 器に盛り付けて完成。

