

# しろい麻婆豆腐(主菜)



## 1人当たりの栄養価

エネルギー275kcal カルシウム 219mg

牛乳とスキムミルクを入れたマーボー豆腐です。乳製品のコクとうまみで塩分が控えめでもおいしくいただけます。不足しがちなカルシウムを効率良く摂取する事ができ、成長期の子どもや高齢者の食事にいかがですか。

## 材料(4人分)

木綿豆腐 1丁、豚ひき肉 200g、長ネギ 2本、ニンニク 1かけ、ショウガ 1かけ、サラダ油大さじ 1、牛乳 200ml、スキムミルク大さじ 2、塩少々、白すりごま大さじ 1/2、ラー油適量

【調味料A】酒大さじ 1、中華スープの素小さじ 2

【調味料B】片栗粉小さじ 2、水大さじ 1 と 1/2

## 作り方

- ① 豆腐は 2cm 角に切る。
- ② 長ネギ、ニンニク、ショウガはみじん切りにする。
- ③ 牛乳とスキムミルクは混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、②の長ネギ、ニンニク、ショウガを入れ、香りがでてきたらひき肉を加え炒める。肉の色が変わったら調味料 A を加えて炒める。
- ⑤ 豆腐と③を入れてひと煮立ちしたら、塩で味を調え、調味料 B を加えてとろみをつける。
- ⑥ 器に盛り付け、白すりごまとお好みでラー油をかける。