副食

麻婆豆腐

［1人分］ エネルギー：118kcal　塩分：0.9g

材料［6人分］

- 木綿豆腐：2丁（600ｇ）
- 干し椎茸：6～10枚
- セロリ：７ｃｍ
- 長ねぎ：1本
- にんにく：1/2片
- 中華スープの素：大さじ1
- 片栗粉：大さじ1
- ごま油：大さじ1（～2）
- 豆板醤：大さじ1/2
- 醤油：大さじ1
- 酒：大さじ1

作り方

1
豆腐はバットなどにのせて10分程おき、自然に水切りをし、1.5cm角に切ります。

2
長ねぎは縦に5～6本切り込みを入れ、端から刻んでみじん切りします。

3
水で戻した椎茸、セロリ、にんにくはみじん切りします。

4
干し椎茸の戻し汁の2カップを温め、中華スープの素を溶かします。

5
中華鍋を強火で熱してごま油を入れ、にんにくを炒め、次に椎茸、セロリを加え炒めます。

6
椎茸に火が通ったら、豆板醤、"4"のスープ、醤油、酒を入れます。そこに豆腐を入れ、煮立ったら弱火にし、3～4分ほど煮ます。

7

ねぎを加え強火にし、水溶き片栗粉を回し入れ、手早く混ぜます。とろみがついたら器に盛ります。

［ワンポイントアドバイス］

豆腐ときのこの組み合わせでコレステロールを抑制し、動脈硬化を予防するとともに免疫を高めるβグルカンも豊富で、生活習慣病の予防に最適！