

副食

サバ缶の麻婆豆腐

[1人分] エネルギー：364kcal 塩分：3.1g たんぱく質：28.3g 脂質：21.1g 食物繊維：2.7g



材料 [2人分]

- サバ水煮缶：1缶
- 豆腐：1丁
- ニラ：1/2束
- 長ねぎ（みじん切り）：10cm
- にんにく（みじん切り）：5g
- 生姜（みじん切り）：5g
- 豆板醤：大さじ1/2～
- ごま油：大さじ1
- 片栗粉：大さじ1
- 水：大さじ1

【A】

- 醤油：大さじ1
- 酒：大さじ1
- 水：1/2カップ

作り方

1

ニラは4cm幅に切ります。豆腐は水切りして、さいの目に切ります。

2

ごま油を入れたフライパンに長ねぎ、にんにく、生姜を入れ香りがでるまで炒めます。

3

香りが出たら豆板醤、サバ缶の身を加えて崩しながら炒め、【A】とサバ缶の汁を加えて煮ます。

4

①を入れて2～3分煮て、水溶き片栗粉でとろみをつけます。