

主食



厚揚げのマーボー丼



豆腐の代わりに厚揚げを使います。
野菜もたっぷり栄養満点です♪
ピリ辛味でご飯もすすみます。



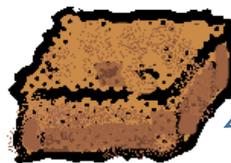
・厚揚げのマーボー丼 ・わかめスープ
・すいか ・牛乳

材料 (4人分)

- ・豚ひき肉……………100 g
- ・大豆水煮……………40 g
- ・にんにく……………小1 かけ
- ・しょうが……………小1 かけ
- ・ねぎ……………50 g (1/2 本)
- ・にんじん……………40 g (中1/4 本)
- ・もやし……………120 g (1/2 袋)
- ・ニラ……………25 g (1/4 束)
- ・厚揚げ……………240 g (1 枚)
- ・サラダ油……………小さじ1
- ・豆板醤……………小さじ 1/2
 - ・砂糖……………小さじ2
 - ・酒……………大さじ 1/2
 - ・みりん……………大さじ 1/2
- A {
 - ・醤油……………小さじ2
 - ・オイスターソース…小さじ2
 - ・味噌……………小さじ2
 - ・鶏がらスープの素…小さじ 1/2
- ・水……………1/4 カップ
- ・片栗粉……………大さじ1
- ・ごま油……………小さじ 1/2
- ・ラー油……………少々
- ・ご飯……………720 g
(茶碗 4 杯分)

作り方

- ① 大豆水煮・にんにく・しょうが・ねぎ・にんじんはみじん切りにする。ニラは 2 cm に切る。
- ② 厚揚げは横 3 等分に切り、1 cm 幅に切る。熱湯にくぐらせ、油抜きをする。
- ③ フライパンにサラダ油、にんにく、しょうが、豆板醤、ねぎ 1/2 量を入れて中火で炒める。
- ④ 香りが立ってきたら、ひき肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、大豆、にんじん、もやしを加えて炒め合わせる。
- ⑤ 水と A を加えて一煮立ちしたら、②の厚揚げを加えてさらに煮る。
- ⑥ 厚揚げに味が染みてきたら、片栗粉を同量の水で溶いて加えてとろみをつける。
- ⑦ ニラと残りのねぎを加えてひと混ぜし、ごま油、ラー油を加えて火を止める。
- ⑧ ご飯を皿に盛り、上から⑦をかける。



厚揚げは木綿豆腐と比べ、
カルシウムは約2.5倍、
鉄は約2倍多く含まれて
います♪