

あっさり麻婆豆腐



【1人分栄養量】
エネルギー：233kcal
たんぱく質：14.0g
脂質：15.1g
食塩相当量：1.4g

【材料】 ●4人分

絹揚げ豆腐…2個 (300g)
生しいたけ …6枚 (1パック)
長ねぎ …100g
豚ひき肉 …120g
にんにく …12g (大さじ1)
しょうが …12g
ごま油 …小さじ2
みそ …大さじ1
A オイスターソース…大さじ1
酒 …大さじ1
水 …200ml (1カップ)
水溶き片栗粉
B 片栗粉…大さじ1と1/2
水 …大さじ1

【作り方】

- ① 絹揚げ豆腐は18等分に、生しいたけは石づきを取ってそぎ切りに、長ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、長ねぎ、にんにく、しょうがを炒め香りが出たら豚ひき肉を入れる。火が通ったら絹揚げ豆腐と生しいたけ、Aを入れて混ぜ合わせる。
- ③ 2～3分煮て、Bの水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。