



トマト麻婆



トマトのうま味で、やさしい味わい



栄養価 (1人分)

エネルギー 239kcal
たんぱく質 15.4g
脂質 17.5g
食塩相当量 2.2g

●材料 (2人分)

| | |
|----------|-----------|
| トマト | 2個 (300g) |
| 絹豆腐 | 150g |
| 豚ひき肉 | 120g |
| チューブにんにく | 2cm |
| チューブしょうが | 1cm |
| みそ | 小さじ1 |
| 豆板醤 | 小さじ1/2 |
| ごま油 | 適量 |

※水溶き片栗粉用

| | |
|-----|------|
| 片栗粉 | 小さじ1 |
| 水 | 小さじ2 |

【A】器に入れて混ぜておく

| | |
|-------|--------|
| しょうゆ | 大さじ1/2 |
| 水 | 120cc |
| 鶏がらだし | 小さじ1 |
| さとう | 小さじ1 |

●つくり方

- ① トマトはくし切り、豆腐はひと口大に切る。
- ② フライパンにごま油を入れ、豚ひき肉、にんにく、しょうが、みそ、豆板醤を炒める。
- ③ Aを入れ、沸騰したらトマト、豆腐を入れて2分煮る。水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。



かんたん
ステップ

STEP 1

トマト、豆腐を切る。



STEP 2

豚ひき肉、にんにく、しょうが、みそ、豆板醤を炒める。



STEP 3

A、トマト、豆腐を入れて2分煮る。水溶き片栗粉でとろみをつける。