

☆さっぱり麻婆豆腐（2人分）

材料名	分量	作り方
木綿豆腐	300g	① トマト、ピーマン、しいたけ、人参は5mm角に切り、豚肉は小口切りにし、酒としょうが汁を入れて揉みこんでおく。 ② 鷹の爪は輪切りにして種を除き、青葱はぶつ切り、しょうがとにんにくは薄切りにする。 ③ 豆腐は1cm角に切り、耐熱皿にのせてふんわりラップをし、600Wの電子レンジで2分加熱して水切りをする。 ④ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて炒め、香りがつけば取り出しておく。 ⑤ ④の中に①を入れて炒め、Aを加えてひと煮立ちさせる。 ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後に③を入れて崩れないように軽く混ぜ合わせる。
豚肩ロース肉	70g	
酒	小さじ2	
しょうが汁	小さじ1	
トマト	1個	
ピーマン	2個	
しいたけ	2枚	
人参	15g	
鷹の爪	1本	
青葱	2本	
しょうが	5g	
にんにく	1片	
サラダ油	大さじ3	
鶏がらスープ	80ml	
薄口しょうゆ	大さじ3	
A 砂糖	大さじ2	
塩	小さじ1/2	
酢	大さじ2	
片栗粉・水	各大さじ1	

1人分 379kcal

