

野菜たっぷり麻婆豆腐



材料（1人分）

• にんじん	1/2本	(40g)
• なす	1本	(100g)
• 豚ひき肉	30g	
• 絹ごし豆腐	½パック	(150g)
• サラダ油	小さじ1	(4g)
• 豆板醤	小さじ1	(4g)
• ししょうがチューブ	5cm	(5g)
• ラー油	小さじ1/2	(1.5g)

作り方

- ①にんじんは1cm角、なすはヘタを取った後、一口大に切る。
- ②フライパンにサラダ油・豚ひき肉・にんじん・なす・しょうが・豆板醤を入れ炒める。
- ③豚ひき肉の色が変わったら豆腐を手でちぎりながら入れ、煮込む。
- ④汁気がなくなったら火を止め、盛り付けた後、ラー油をかける。

ひとことメモ

- *一品で野菜が140g摂取できます!! (1日摂取目標量350gの1/3以上)
- *玉ねぎやパプリカなどを加えてアレンジしても美味しいです。

栄養価（1人分）

エネルギー：248kcal
食物繊維：5.5g
食塩相当量：0.7g

