

冬瓜入り麻婆豆腐



【栄養価（1人分）】

エネルギー：247kcal
 たんぱく質：17.3g
 脂 質：14.7g
 炭水化物：13.7g
 食塩相当量：1.4g

【材料（4人分）】

豚ひき肉 200g
 しょうが 15g
 冬瓜 210g
 木綿豆腐 1丁
 にんじん 30g
 玉ねぎ 170g
 干しいたけ 1枚(3g)
 ねぎ 2本(20g)
 鶏がらスープの素 小さじ1
 干しいたけの戻し汁 150ml

A { みそ 大さじ1(15g)
 しょうゆ 大さじ1(18g)
 砂糖 大さじ1(9g)
 酒 大さじ1(15g)
 豆板醤 小さじ1(5g)
 ごま油 小さじ1(5g)
 片栗粉 小さじ2(6g)

【下準備】

- しょうが・・・すりおろす
- 冬瓜・・・皮と種を取り、いちょう切り
- 豆腐・・・1.5cm角に切る
- にんじん・・・粗いみじん切り
- たまねぎ・・・粗いみじん切り
- 干しいたけ・・・洗って戻し、粗いみじん切り
戻し汁は使用する
- ねぎ・・・小口切り
- OAを合わせておく

【作り方】

- ① 冬瓜は耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけてやわらかくなるまで電子レンジで加熱する。
- ② フライパンに豚肉としょうがを入れ、火にかけて炒める。にんじん、玉ねぎ、干しいたけを加えてさらに炒め、鶏がらスープの素と干しいたけの戻し汁を加える。ふたをして中火で5分程度煮る。
- ③ 火を消し、A、豆腐、冬瓜を加えて混ぜる。中火にかけ、時々混ぜながらふたをして5分ほど煮る。
- ④ ねぎとごま油を加え、水で溶いた片栗粉でとろみを付ける。

冬瓜は、夏が旬の瀬戸内市の特産物です。
 冬瓜の代わりに大根でも作れます。
 豆板醤の量は、好みで調節してください。