

カラフル麻婆豆腐

POINT

彩りも鮮やかに、カラフルな野菜をたっぷり使って。低カロリーでもボリューム感はしっかりと。



主菜

1人分
148 kcal
食物繊維
2.2g
食塩相当量
1.3g



KENKO RECIPE ◆ 糖尿病

カラフル麻婆豆腐

1人分 148 kcal ◆ 食物繊維 2.2g ◆ 食塩相当量 1.3g

材料 (2人分)

絹ごし豆腐 … ½丁 (150g)

なす … 1本 (80g)

オクラ (がくを除く) … 3本

ミニトマト … 5個

豚ひき肉 … 50g

水 … ¼カップ

a { 焼き肉のたれ (市販品) … 大さじ1
しょうゆ … 小さじ1
豆板醤・顆粒鶏がらだし … 各少量
かたくり粉 … 小さじ2+水 … 大さじ2

作り方

- ① 豆腐となすは1.5cm角に切る。オクラは1cm幅に、ミニトマトは半分に切る。
- ② フライパンにひき肉とaを入れてよく混ぜ、中火にかけていためる。水、なす、豆腐を加え、5分煮る。
- ③ オクラとミニトマトを加え、水どきかたくり粉でとろみをつける。