

脂質が気になる方へ

和風トマト麻婆豆腐

管理栄養士のレシピ No.135



1人分 エネルギー280kcal 脂質16.8g 塩分1.6g

中華の定番である麻婆豆腐は、豚肉やラー油を使うため脂質が多くなりがちです。今回は醤油や味噌、だしを使った和風仕立ての麻婆豆腐をご紹介します。鶏ひき肉とトマトのうまみを生かすことで、あっさりとしながらも満足感のある味わいにしました。豆腐に含まれる大豆たんぱく質は、血中コレステロール値の改善が期待されています。暑い季節にさっぱりと食べられる一品です。

材料 (2人分)

木綿豆腐 一丁(300g)
鶏ひき肉 120g
トマト 1個
長ねぎ 1/2本
生姜 20g
ごま油 小さじ1

●水溶き片栗粉
片栗粉 大さじ1
水 大さじ1

★お好みで

長ねぎ(輪切り) 適量
七味唐辛子 適量

A 醤油 小さじ2
A 味噌 小さじ1
A 和風顆粒だし 小さじ1/2
A 水 150ml

栄養価は一般的な鶏ひき肉で計算していますが、**鶏むねひき肉**を使用すると、脂質をさらに抑えることができます。



作り方 (調理時間20分)

- ① 長ねぎと生姜をみじん切りにする。
- ② 豆腐は食べやすい大きさに切り、トマトは8等分のくし切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れて中火で熱し、①と鶏ひき肉を入れ、鶏ひき肉の色が変わるまで炒める。
- ④ 豆腐とトマトを加え、Aを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 一旦火を止め、水溶き片栗粉でとろみをつけ、再度加熱する。
- ⑥ 器に盛り、お好みで輪切りした長ねぎと七味唐辛子をのせたら完成。