

作 っ て 簡 単

食 べ て 健 康

提 供 : 会 津 若 松 市 食 生 活 改 善 推 進 員

## 副菜を兼ねた主菜「ヘルシーマーボー豆腐」

エネルギー 190kcal/  
たんぱく質 20g / 脂  
質 7.5g / 炭水化物  
9.4g / 食塩相当量  
1.7g \*食物繊維 1.9  
g (1人あたり)

主 食	主 菜	副 菜
-	2	1

食事バランスガイ  
ド

油を一切使って  
いませんので、健  
康と体重を気にし  
ている人に最適で  
す。

### 【材料・4人分】

木綿豆腐 2丁(600g)、豚赤身ひき肉 100g、ほたての缶詰 1個(80g)、  
長ねぎ 2本(200g)、調味料(しょうゆ大さじ 1、酒大さじ 1、豆板醤大さじ  
1\*辛さは好みで調節、固形スープの素 1個)水溶き片栗粉(片栗粉大さ  
じ 1、水大さじ 1)

### 【作り方】

- [1]豆腐は水をきり、1.5cm角に切る。
- [2]ひき肉は熱湯でさっとゆでて脂肪を抜く。
- [3]テフロン加工のフライパンを熱し、ひき肉とほぐしたホタテ貝を入れ、  
強めの火で炒りつける。
- [4]の色が変わったら、調味料・スープを加え煮立て、[1]を入れる。
- [5]再び煮立ったら、水溶き片栗粉を入れ、火を止めてから小口切りにし  
た長ネギを混ぜる。

ここがポイント 真っ赤に熟れたトマトを細かく刻んでフキンでこして、  
砂糖と塩で味を整えたジュースはいかがですか。ガーリックパウダーを少々  
落とすと風味が増します。

平成 6 年 9 月 1 日号市政だより掲載料理から