

## 塩麻婆豆腐 (1人分の目安…160g, 156kcal, 塩分1.3g)

食品名	1人分(g)	4人分(g)	目安量	処理方法	作り方
木綿豆腐	100	400	1丁	角切り	【塩マーボー豆腐】170g 0.8%
豚肉(挽)	25	100		0.0	①豆腐を茹でる。
たまねぎ	30	120	中1コ	みじん切り	②油を熱し、にんにく、しょうが、トウバンジャン、豚肉を炒める。
たけのこ(レ)	10	40		みじん切り	③たまねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけを入れ、炒める。
にんじん	10	40	1/4本	みじん切り	④水、チキンガラスープを入れて煮る。
根深ねぎ	10	40	1/4本	みじん切り	⑤①、調味料を入れ、根深ねぎを入れる。
干しいたけ(干切り)	0.6	2.4		戻す みじん切り	⑥水溶きでん粉でとろみをつけ、ごま油、こねぎを入れる。
にんにく	0.5	2	少々	みじん切り	
しょうが	0.5	2	少々	みじん切り	
植物油	1	4	小さじ1		
トウバンジャン	0.2	0.8			
水	10	40	カップ1/5		
チキンガラスープ	12	48	カップ1/5強		
食塩	1.2	4.8	小さじ5/6		
白こしょう	0.02	0.08	少々		
みりん	1	4	小さじ5/6		
清酒	1	4	小さじ4/5		
植物油(ごま油)	0.5	2	小さじ1/2		
でん粉	1.5	6	小さじ2		
溶き水	3	12	大さじ4/5		
こねぎ	2	8			

赤い麻婆豆腐とは違って、さっぱりした白い麻婆豆腐です。  
にんにくとしょうが、ごま油の香りがとても食欲をそそるんだ。暑い夏にもさっぱりしていてオススメの一品です。



※1人分は4年生の量です。