

厚揚げマーボ



このレシピは豆腐ではなく、厚揚げを使ったマーボです♡豆腐よりコクがあって、噛み応えもあります
豆腐に比べ、厚揚げに含まれるカルシウム量は約2.5倍！栄養価的にもUPするので、おすすめです(・∀・)♡

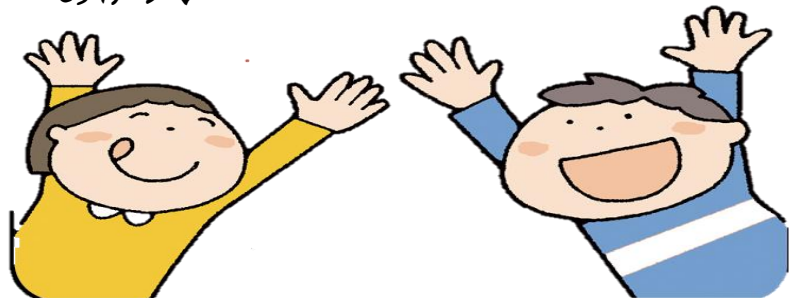
＜材料＞2人分

- 厚揚げ・・・150g
- 豚ひき肉・・・80g
- たまねぎ・・・1/4個
- 干ししいたけ・・・1枚
- もやし・・・1/2袋
- ねぎ・・・2本
- にんにくチューブ・・・少々
- ★中華だし・・・小さじ1
- ★しょうゆ・・・小さじ1
- ★さとう・・・小さじ1
- ★みそ・・・小さじ2
- ★料理酒・・・小さじ1
- 水溶き片栗粉・・・適量
- ごま油・・・適量

＜作り方＞

- ①厚揚げは角切り、たまねぎ、干ししいたけはみじん切り、ねぎは小口切りにしておく。
- ②フライパンに油(分量外)を熱して、豚ひき肉を炒める。豚肉の色が変わったら、たまねぎ、干ししいたけ、にんにくも加えて炒める。
- ③②に厚揚げ、★の調味料、材料が浸る程度の水を加えてしばらく煮る。
- ④沸騰してきたら、アクを取り除き、もやしとねぎを加える。仕上げに水溶き片栗粉でとろみ、ごま油で風味付けをしたらできあがり♡

栄養価成分(1人分)



エネルギー	249Kcal
脂質	16.9g
たんぱく質	16.8g
カルシウム	200mg

鉄	2.6mg
ビタミンB1	0.38mg
ビタミンB2	0.16mg
ビタミンC	9mg