

辛くない！塩マーボー豆腐



豆板醤を使わない、辛くないマーボー豆腐となっています。お子様から大人まで美味しく食べられます！豆腐はお好みの豆腐を使ってください。ご飯にかけて塩マーボー丼や、炒めた焼きそばにかけて塩マーボー焼きそばにしても美味しく食べられます！

《材料》（3人前）

- 豚ひき肉 60g
- 豆腐 300g
- 長ねぎ 30g
- サラダ油 大さじ1

（調味料）

- 中華だしの素 大さじ1
- おろし生姜 小さじ1
- おろしにんにく 小さじ1
- 水 250g
- 塩 1g
- こしょう 少々

（水溶き片栗粉）

- 片栗粉 大さじ1
- 水 大さじ3

《作り方》

- ① 長ねぎはみじん切りにし、豆腐はさいの目に切っておく。調味料は全て混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油を敷き、長ネギ、ひき肉を炒める。ひき肉の色が変わり火が通った、混ぜ合わせた調味料をすべて加え、豆腐を入れて煮立たせる。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、完成。
（お好みでグリーンピースや刻みネギなどをのせると彩り良く仕上がります！）



《栄養ひとくちメモ》

豚肉と豆腐を使うことで、動物性・植物性両方のたんぱく質をとることが出来ます。あんかけなどのとろみの付いた料理は、飲み込みやすく食べやすくなるためおすすめです！

《1人分の栄養価》

| 料理名 | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) |
|---------------|--------------|-----------|--------|----------|-----------|
| 塩マーボー豆腐 | 175 | 11.2 | 12.4 | 7.0 | 1.8 |
| 65歳以上男性 食目安 | 800 | 20.0 | 22.0 | 110.0 | 2.5 |
| 65歳以上女性 食目安 | 615 | 16.7 | 17.1 | 84.7 | 2.2 |