

島ダイコンとシマナーのピリ辛麻婆豆腐



材 料 (2人分)

| | |
|-------------|---------|
| 島ダイコン | 150g |
| シマナー(ンスナバー) | 50g |
| 合挽き肉 | 40g |
| 木綿豆腐 | 40g |
| 豆板醤 | 7g |
| オイスターソース | 7g |
| しょうゆ | 5g |
| A おろししょうが | 2g |
| おろしにんにく | 2g |
| 鶏がらスープの素 | 1g |
| 水 | 200 cc |
| サラダ油 | 小さじ 1/2 |
| < 水溶き片栗粉 > | |
| 片栗粉 | 10g |
| 水 | 20cc |

作 り 方

- ① 島ダイコンは厚めのいちよう切り、シマナーを千切り、豆腐を 2.5cm 程度の角切りにする。
- ② 合挽き肉を炒め、余分な油をペーパーでふき取り、別の皿に取り出しておく。
- ③ フライパンを熱し、サラダ油小さじ 1/2 を入れ、島ダイコンに火が通るまで炒める。
- ④ 水 200 ccと、事前によく混ぜ合わせておいたAを入れて 1 分ほど煮る。
- ⑤ 合挽き肉、豆腐、シマナーを加えて軽く火を通す。
- ⑥ 水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火を止めて完成。

« 栄 養 価 » (1人分)

| エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 炭水化物 | 塩分 |
|----------|-------|-------|-------|-------|
| 107 kcal | 6.3 g | 5.0 g | 9.5 g | 1.7 g |

島ヤサイの健康効果



ンスナバー(ふだんそう)

ビタミンA、ビタミンB₂、ビタミンB₆、ビタミンC、ビタミンE、葉酸、鉄が豊富に含まれています。



ワンポイント
アドバイス

シマナーの代わりに味にくせのないンスナバーをいれても麻婆豆腐とよく合います。