

夏バテ対策!

～食欲をそとる一品～

太陽の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜は、みずみずしくて栄養量も豊富です。夏野菜のパワーをもらって元気に夏を過ごしましょう。



●夏野菜の和風麻婆豆腐

1人分栄養量

エネルギー	214kcal
たんぱく質	11.1g
脂質	13.6g
炭水化物	11.7g
食塩相当量	1.4g

調理時間
30分

夏野菜の和風麻婆豆腐

材料

もめん豆腐 …………… 1/2丁 (150g)
豚ひき肉 …………… 50g
なす …………… 中1/2本 (60g)
ミニトマト …………… 5個
パプリカ(黄) …………… 1/4個
オクラ …………… 4本
白ねぎ …………… 10センチ
しょうが …………… 1/2片
にんにく …………… 1/2片
サラダ油 …………… 大さじ1

豆板醤 …………… 小さじ1/2
A [めんつゆ(4倍濃縮) …………… 大さじ1
水 …………… 100ml
B [片栗粉 …………… 小さじ1
水 …………… 大さじ1
ごま油 …………… 少々

おすすめ献立

- ★ごはん
- ★夏野菜の和風麻婆豆腐
- ★チンゲン菜とひじきの和え物
- ★とうがんスープ

作り方

1 材料の下ごしらえをする。

- 1 豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジで加熱して(500Wで1分半)水きりした後、2センチ角に切る。
- 2 なすは縦半分に切って厚さ5ミリくらいの薄切りにする(太ければいちょう切りにする)。
- 3 水にさらした後、キッチンペーパーで水気をとっておく。全体に火が通ったら、ひっくり返し、軽く焼いてバットにとる。
- 4 ミニトマトはヘタをとって半分に切る。
- 5 パプリカはヘタと種を取り、乱切りにする。
- 6 オクラは塩をまがして軽くもんで洗い、表面のうぶ毛を落とす。包丁でヘタの周りのガクをぐるりとむき取り、ヘタのかたい部分を切り落とし、3等分にする。
- 7 白ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。

2 フライパンにサラダ油をひき、白ねぎ、しょうが、にんにくを入れて中火にかける。

- 1 香りがたってきたら、豚ひき肉を加えて炒める。
- 2 ひき肉の色が変わったら、豆板醤を加えてさらに炒める。
- 3 ②になす、パプリカ、オクラを入れて炒め、なすがしんなりしてきたらミニトマトを加えさっと炒める。
- 4 ④と豆腐を入れて少し火を強め、4～5分煮る。
- 5 水溶き片栗粉⑤を入れてとろみをつけ、香りづけにごま油少々を加え全体を混ぜる。

ワンポイントアドバイス 

- ★めんつゆは4倍濃縮タイプを使っていますが、2倍濃縮タイプの場合は大さじ2杯、ストレートタイプの場合は大さじ4杯入れてください。めんつゆを入れる量が増えるので、その分、④の水の量を減らしましょう。
- ★なすは薄切りにすると、短時間で火が通りやすく、また使用する油の量もなくて済みます。
- ★トマトのフレッシュな状態を好まれる場合は、とろみをつける前に加え、トマトが温まる程度に加熱しましょう。
- ★香味野菜と豆板醤の香りと辛味が食欲をそそります。