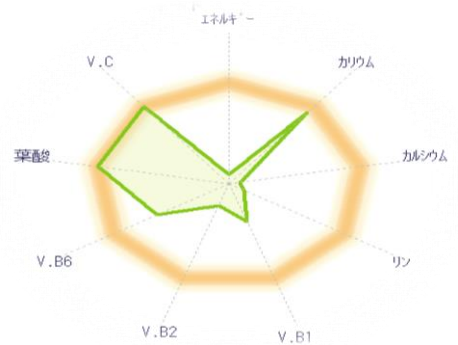


ミニトマトの麻婆



野菜図鑑 ミニトマト

ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者は青くなる」ということわざがあるほど栄養価が高くミネラルやビタミンが豊富な食材。
ミニトマトの方が栄養価が高くβカロテンやビタミンCは2倍!!!



[材料 (4人分)]

ミニトマト	92.0 g
豆腐	300.0 g
ひき肉	45.0 g
長ねぎ	40.0 g
ごま油	5.2 g
酒	4.0 g
醤油	16.0 g
砂糖	6.0 g
豆板醤	3.0 g
甜麵醬	12.0 g
鶏ガラスープ顆粒	6.0 g
かたくり粉	5.0 g

🍷 栄養成分

130kcal たんぱく質7.6g 脂質 6.2g 食塩 1.4g

🍴 作り方

- 1 フライパンに長ねぎのみじん切りとひき肉をごま油を入れてよく炒め次いでトマトを半分カットしたものを加えて炒める。
 - 2 豆腐はさいの目切りにし熱湯に入れて30秒加熱する。(ふんわり仕上がる)豆腐はざるにあけて水気をきっておく。
 - 2-1の中に水200ccと調味料を加えて沸騰させてから2の豆腐を加えて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 画像の様にごはんの上にかけて麻婆丼としても美味しく召し上がれます。
お子さんが食べる時は豆板醤はお子さんに盛り付け後に加えてください。