

わが家のレシピに
仲間入り

しっかりめの
味つけ♪

はちかづ キッチン

No. 6

子どもに
おすすめ!

固 保健総務課 (☎ 829・7771) 協力: 特定非営利活動法人 ななクラブ

香りを利用



1人分…575kcal、食塩相当量 1.7g

辛くない♪

ねぎ塩麻婆豆腐丼

材料(4人分)

豚ひき肉	200g
しょうがのすりおろし	1かけ分(小さじ2)
酒	大さじ1
絹豆腐	400g
青ねぎ	50g
レタス	12枚(180g)
中華だし粉末	小さじ2
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
こしょう	少量
水	300ml
水溶き片栗粉	大さじ2+水大さじ2
ごま油	大さじ1
ご飯	800g

合わせ調味料



塩対応ヒント

塩対応…適塩(食塩の適量摂取)のサポート



ごま油の香りをアクセントに!

- ごま油の香りで風味が豊かになって満足感がアップするよ。

余分な水気は切ろう!

- 豆腐とレタスの水切りをすることで、余分な水分がなくなるので、味がしっかりと感じられるよ。

とろみをつけよう!

- たれにとろみをつけることで、食材に味が絡みやすくなるよ。
- 舌にとどまる時間が長くなるため、味がより感じやすくなるよ。

ねやまるアドバイス

- 水溶き片栗粉は煮立っているところに加えるとダマになりやすいので、火を弱めるか、一度火を止めてから加えよう。
- お好みで粉山椒を振ると、ピリッとした大人の味に仕上がるよ。
- レタスに盛りつけることで、シャキシャキとした食感がプラスされるよ。



作り方

- 1 絹豆腐は水切りしてさいの目に切る。青ねぎは小口切りにする。レタスは葉を1枚ずつはずして洗い、水気を切る。
- 2 合わせ調味料を混ぜ合わせる。
- 3 フライパンを熱し、豚ひき肉、しょうがのすりおろし、酒を入れて炒める。
- 4 ③の肉の色が変わったら、②を加えて煮立て、絹豆腐を加えて再び煮立ったら、青ねぎを入れて軽く混ぜる。
- 5 火を止め、水溶き片栗粉を加えて全体を混ぜ、中火にかけてとろみをつける。
- 6 ⑤にごま油を回し入れる。
- 7 レタスの葉にご飯と⑥を乗せて盛りつける。