

# 野菜たっぷり、メタボ予防。 トマト入り麻婆豆腐 世代別健康に配慮したメニュー（働き盛り世代）

## 《トマト入り麻婆豆腐》



## 1食分の参考献立



トマト入り麻婆豆腐、そうめん汁、ナムル

### 【材料】（2人分）

豚ひき肉	.....	100g
ごま油	.....	大さじ1/2
豆板醤	.....	小さじ1/3
にんにく	.....	1/2かけ
しょうが	.....	1/2かけ
トマト	.....	1個
A	水	..... 50cc
	オysterソース	..... 大さじ1
	しょうゆ	..... 小さじ1
B	片栗粉	..... 小さじ1
	水	..... 大さじ1/2
豆腐	.....	1/2丁
青じそ	.....	5枚

※小さじ1は5cc、大さじ1は15ccです。

### 【作り方】

- ① 豆腐は2cm角、トマトは一口大に切る。  
青じそは細切り、しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱して中火でにんにく、しょうがを炒める。  
香りがたったらひき肉と豆板醤を加えてさらに炒める。肉の色が変わったらトマトを加えて炒める。
- ③ 豆腐とAを入れてひと煮たちしたら、水溶き片栗粉Bでとろみをつける。
- ④ ③を器に盛り青じそを上に飾る。