

ダイニングメニュー

汁ごと使う簡単レシピ!!

さば缶でマーボー豆腐



■材料〈4人分〉

- さば味噌煮缶詰……………1缶(約140g)
- もめんとうふ……………1丁(約400g)
- サラダ油……………大さじ1
- 豆板醤……………小さじ1/4
- しょうが(みじん切り)……………少々
- ◆A 水……………100ml
- 酒……………大さじ1
- こい口しょうゆ……………小さじ2
- 塩……………少々
- 水溶性片栗粉……………適量
- ごま油……………適量
- 青ねぎ……………適量

■作り方…調理時間約20分

- ①もめんとうふはひと口大に切る。
- ②さば味噌煮缶詰は中身を取り出し少しほぐしておく(ほぐしすぎに注意! 汁も使用します)。
- ③豆板醤・しょうがをサラダ油で炒め、A・②を汁ごとフライパンに入れ、ひと煮立ちさせ、①を加えて弱火で煮込む。
- ④③に塩少々を入れて味を調え、水溶性片栗粉でとろみをつけ、香りづけにごま油を加える。
- ⑤④を器に盛りつけ、きざみ青ねぎをのせる。



豆板醤の量は、お好みで調節してください。豆板醤の量によって塩加減が変わってくるので味を見て調節してください。水溶性片栗粉は水と片栗粉を同量で合わせてください。

食事バランスガイド

1人あたり:209kcal

