



## 夏野菜の麻婆豆腐



### 栄養量

エネルギー	178kcal	ビタミンA	83μgRE
たんぱく質	11.8g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.35mg
脂質	8.5g	ビタミンB <sub>2</sub>	0.16mg
炭水化物	16.2g	ビタミンC	23mg
カルシウム	65mg	食物繊維	2.7g
鉄	7.2mg	食塩相当量	1.4g

### 材料

冷凍豆腐Fe	95g	
豚肉もも粗挽き	20g	
大豆の華 粒状	5g	
なす	15g	
冷凍むき枝豆	5g	
にんじん	10g	
パプリカ赤	10g	
たまねぎ	5g	
根深ねぎ	10g	
おろし生姜	1g	
おろしにんにく	3g	
ごま油	0.6g	
豆板醤	0.5g	
でん粉	2g	
A	砂糖	0.5g
	赤色辛みそ	2.5g
	濃厚しょうゆ	5g
	中華スープ	0.5g
	水	25g

### 作り方

- ①にんじん・たまねぎ・根深ねぎは粗みじん切り、パプリカは1.5cm角切りにする。なすは乱切りにし、水にさらす。
- ②大豆の華はお湯で3分間茹でるか、水で約1時間戻す。
- ③フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉・生姜(半量)・にんにく・豆板醤を炒め、火が通ったらにんじん・たまねぎ・パプリカ・なすの順に炒める。
- ④水と戻した大豆の華を入れ、しばらく煮る。残りの生姜と解凍したむき枝豆も加え、Aで調味する。
- ⑤水溶きでん粉でとろみをつけ、別鍋で下茹でした豆腐を加える。
- ⑥器に盛り付けたら完成。

### ちょこっとメモ

給食で定番の麻婆豆腐を夏野菜を使用して彩りよく作りました！  
なすを素揚げにして最後に加えると、さらに色鮮やかになります。  
野菜や辛さは、お好みでアレンジしてみてください！