

やみつき麻婆

レシピ提供: 上小阿仁村食生活改善推進協議会 (会員 12 名)

材料 (2人分)

- ・なす 中2本 ・ししとう 6本
- ・木綿豆腐 1/2 丁 (200g)
- ・合い挽き肉 80g
- A [にんにく 1かけ
しょうが 1/2 かけ
- ・油 小さじ1 ・ごま油 小さじ1
- B [水 3/4 カップ (150ml)
- 鶏ガラスープの素 小さじ1
- みりん 小さじ1
- ・みそ 小さじ1
- C [片栗粉 小さじ2
- 水 小さじ2



☆1人分の栄養価

エネルギー 228kcal

食塩相当量 1.1g

野菜使用量 87g

☆1人1日あたりの目標

食塩8g未満、野菜350g以上

作り方

- ① なすはへたをとり縦8等分に切り、さらに端から1cm幅に切る。ししとうはへたをとり小口切りに、にんにくとしょうがはみじん切りに、豆腐は一口大に切る。
- ② フライパンに油を熱し、中火でなすを炒め、しんなりしたら取り出す。
- ③ ②のフライパンにごま油とAを入れて弱火で炒め、香りが立ったら合い挽き肉を入れて中火にし、色が変わるまで炒める。
- ④ Bと豆腐、ししとうを入れ蓋をして5分煮る。
- ⑤ なすを加え、みそを溶かし入れる。Cを合わせて加えとろみをつける。
- ⑥ ※好みで糸唐辛子をのせる。

献立例 (組合せでバランス良く)

ごはん、切り干し大根の煮物

かぶのスープ (汁は半量)

*組合せ1人1食分

食塩相当量 2.6g

野菜使用量 162g



ししとうは種付きのまま小口切りに

★今回の「減塩」ポイントは?

しょうが・にんにくの香味と、ししとうは種ごと加え風味を活かします。豆腐は小さめに切ると味がなじみやすくなります。辛みが欲しい人は糸唐辛子をのせて。

★上小阿仁村食生活改善推進協議会からのメッセージ

心と体の健康を大切に、食事を楽しんでください。

食欲の秋、おいしい野菜をたくさん取り入れて食べましょう。

☆新会員を募集しています。一緒に活動しませんか。

(連絡先: 鷹巣阿仁福祉環境部 0186-62-1165)



※感染予防対策を徹底し実施しました。

*県ウェブサイトでも過去のレシピ公開中です



北秋田発・健康レシピ

R3.

Vol.5



めざせ健康寿命日本一!

北秋田地域振興局鷹巣阿仁福祉環境部では、鷹巣阿仁地区食生活改善推進協議会と共に働き盛り世代の健康づくりを応援して「野菜も摂れる減塩&簡単レシピ」を提案しています。忙しいあなたにお勧めの、美味しい減塩レシピをお試ください。

