



今月のレシピ
簡単マーボー豆腐風

今月のレシピ



南幌喰楽部では、毎月、南幌産の食材を使った料理レシピを町民の方から紹介していただきます。



4人分の材料

[具材]

もめん豆腐	500g	焼肉のたれ	大さじ5
豚ひき肉	100g	鶏ガラだし	小さじ1
ピーマン	2個	★味噌	小さじ1と1/2
しいたけ	2個	水	大さじ3
長ねぎ	1/2本	豆板醤	お好みで
にんにく	1片	ごま油	適量
しょうが	1片	片栗粉	大さじ1
(チューブでもよい)		水	大さじ2
サラダ油	大さじ1		

簡単マーボー豆腐風



①豆腐をキッチンペーパーに包みレンジで約2分30秒ほど温め水分を切る。(やわらかい豆腐が好きであれば省略)



②しいたけとピーマンを荒みじん切りにし、しょうが、にんにく、長ねぎをみじん切りにし、豆腐を適度の大きさに切る。



③★を混ぜ合わせておく。

④フライパンに油を入れ、にんにく、しょうがを軽く炒め、ひき肉と長ねぎを加えしばらく炒める。



⑤具材がきつね色になったら、★と豆腐を加え炒める。

⑥水溶き片栗粉を入れ、軽く煮詰め、お好みでごま油をふって完成。

【1個分242キロカロリー 塩分1.8g】
 【アレルギーなし】

今月の紹介者

member 62



齋藤元代さん 【14区】
 優斗くん (10歳)
 陽斗くん (8歳)

どの家庭にも置いてある調味料や簡単な具材でできる一風変わったマーボー「簡単マーボー豆腐風」を紹介します。焼肉のたれがメインの味付けとなっているので、簡単にできるのがメリット。味付けを濃くして、丼物にしてもおいしいですよ！

栄養ナビ 伊藤聡美栄養士

マーボー豆腐の材料は、豆腐とひき肉でたんぱく質のみに偏りがちですが、今回は野菜・きのこを入れて作っていただきました。栄養価(ビタミン類、食物繊維)がアップすることはもちろん、彩りが良く、味に深みが出ます。普段の料理も自宅にある野菜を気軽に取り入れてみてください。

nanporo club からポイント!

味付けが濃い目が好きな方は焼き肉のたれを増やしてみてください。



広報なんぽろ

平成29年6月号
 (通巻655号)

〒069-0292 空知郡南幌町栄町3丁目2番1号 ☎011-378-2121
 発行 南幌町/編集 まちづくり課企画情報G/印刷 (株)組合印刷
 南幌町ホームページ <http://www.town.nanporo.hokkaido.jp>
 南幌町Facebookページ <https://www.facebook.com/nanporotown>
 南幌町Eメールアドレス nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp