

# かんたん！減塩レシピ

## トマト麻婆



調理時間  
約20分

### 【材料（4人分）】

トマト	1個(200g)	A	豆板醤	小さじ1
木綿豆腐	1丁		生姜(おろし)	小さじ1
豚ひき肉	100g		にんにく(おろし)	小さじ1
サラダ油	大さじ1	B	鶏がらスープの素	小さじ1
小ねぎ	1本		オイスターソース	大さじ1
			酒	大さじ1
			片栗粉	大さじ1

### 【作り方】

1. 木綿豆腐は、キッチンペーパーで包み、耐熱皿に入れて600Wの電子レンジで3分加熱して水切りする。1.5センチ角に切る。
2. トマトは、8等分のくし形に切り、さらに一口大の大きさに切る。小ねぎは、小口切りにする。
3. フライパンにサラダ油を熱し、Aと豚ひき肉を入れ、豚ひき肉に火が通るまで炒めたら、Bを加えてさらに炒める。
4. 3に1を加え弱火で煮込み、2を加える。
5. 4に倍量の水で溶いた片栗粉を加え、とろみがつくまで煮込む。
6. 器に盛り、小ねぎを散らす。

1日の塩分摂取目標量の  
19~22%の塩分量です！

### 【1人分の栄養価】

エネルギー 166kcal たんぱく質 10.7g 塩分 1.4g