

★一皿でバランスごはん★

麻婆豆腐丼



材料（2人分）	切り方・下準備
ごはん……………丼2杯	
豆腐……………300g	1.5cmに角切りにする。
カット野菜……………1袋 (もやし・にら)	
麻婆豆腐の素……………1食分	
油……………大さじ1	

★作り方

- ① フライパンに油を熱し、カット野菜を炒める。
- ② 野菜がしんなりしたら、麻婆豆腐の素を加え、表示分量より少なめの水を加え煮る。
- ③ 豆腐を加え、さらに煮て仕上げる。
- ④ 熱いごはんを丼に盛り、③をかける。

ポイント

- ・肉類を足すと、さらにおいしい!
- ・ごはんのかわりに、ゆでたり炒めた中華麺の上にかけても○
- ・麻婆豆腐の素の表示をよくみて作りましょう

ひとくちコラム

しっかり食べてやりたいことができる自分に!

⇒ [プレコンセプションケア～すてきな大人ライフのためにできること～](#)

- [松本市ホームページ](#)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄
443kcal	17.2g	15.9g	1.1g	164mg	3.2mg