

プリン体含有量
(1人分)

おおよそ

65mg

麻婆豆腐

ひき肉の代わりに、しいたけに置き換えることで、プリン体の摂取量を少なくすることができます。



材料 (2人分)

木綿豆腐……1丁

しいたけ……2枚

エリンギ……50g

●A

↳しょうが……1かけ

↳にんにく……1かけ

↳豆板醤……小さじ1/2

↳ごま油……小さじ2

●B

↳水……1/2カップ

↳甜麺醬……大さじ1

↳酒……大さじ1

↳しょうゆ……小さじ1

↳片栗粉……小さじ1

塩・こしょう……各少々

万能ねぎ……2本

作り方

1

豆腐はひと口大に切り、しいたけとエリンギはみじん切りにする。Aのしょうがとにんにくはみじん切りにする。Bを混ぜ合わせる。

2

深めのフライパンにAを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら中火にし、しいたけとエリンギを炒める。Bを加えて混ぜながら煮立たせ、豆腐を加えて混ぜながら5分ほど煮る。塩とこしょうで味をととのえる。

3

器に盛り、小口切りにした万能ねぎをちらす。