



465Kcal、塩分1.8g(1人分)、調理時間25分

<材料> 4人分

<作り方>

豆腐 2丁
 豚ミンチ 200g
 A 白ネギ 1/2本(みじん切り)
 にんにく1片分(みじん切り)
 豆板醤 小さじ1/2
 炒め用油 大さじ2
 B 練り白ごま、すりごま、砂糖、
 醤油 各大さじ2
 酒、酢 各小さじ2
 だし汁 大さじ3
 C海老4尾、なま麩8枚、絹さや4枚
 しめじ 少々
 山椒香味油、柚子果汁

1. 豆腐は2つに切り、ゆで、器に盛る。
残った湯で飾り用のCをさっとゆでる。
2. フライパンに油を熱し、Aを炒め、香りが出たら豚ミンチを入れ炒める。Bを入れ汁けがほとんどなくなるまで炒める。
3. 豆腐の上に2.とトッピングをのせ、山椒香味油をふり、好みに柚子果汁をかける。