

大津駐屯地 まめまめ麻婆豆腐

ひき肉のかわりに「まめプラス」を使用しています。
当駐屯地では、毎月1回はでている定番メニューです。
豆類の摂取アップ、繊維アップも期待でき、栄養価の面
でもうれしい特典つき料理です。

大津駐屯地業務隊 管理栄養士 和田技官



材料（1人分）

木綿豆腐	150g
まめプラス	10g
人参	5g
おろし生姜（大）	0.5g
筍水煮（タンザク）	15g
にら	5g
刻み干し椎茸	1g
麻婆豆腐の素	40g
合わせ味噌	4g
豆板ジャン	0.5g
サラダ油	1.5g
胡麻油	1g
澱粉	3g

作り方

- 1 木綿豆腐は一口大にカット 人参は短冊にカット
にらは4cmカット
- 2 刻み椎茸は水で戻す。
- 3 鍋に麻婆豆腐の素、生姜、水と2の戻し汁と、
1とまめプラス、刻み椎茸を入れる。
- 4 ひと煮たちさせたら、味を見ながら合わせ味噌、
豆板醤を入れる。
- 5 澱粉でとろみをつけ、最後にごま油をふりいれる。

★コツ・ポイント

手軽な時短メニューです。

豆腐を入れた後にかき混ぜすぎないように。

最後にごま油をいれることで本格的な中華の味にかわります。