

奄美駐屯地 丼グルメ

「奄美食材の麻婆丼」

～ 豆腐と豚肉は奄美産★
本格的な島食材の中華料理 ～

PRポイント

島豆腐屋の豆腐と島豚のひき肉を使った地産地消の一品★本格的でコク旨な味が人気のメニューです(^o^)/

栄養ポイント

使用する豆腐はなんと1/2丁(約200g)!たんぱく質が沢山摂れます♪ご飯を麦を沢山入れたものにすれば、ビタミンB群や食物繊維も美味しく取れて、沢山体を動かす自衛官にピッタリ(・ω・)♪

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

木綿豆腐	200g	妃湯	4g
奄美産島豚ひき肉	30g	水	90g
ごま油	2g	濃口しょうゆ	7g
おろししょうが	1g	ケチャップ	3g
おろしにんにく	1g	中華スープの素	3g
トウバンジャン	3g	砂糖	4g
一味唐辛子	0.1g	オイスターソース	4g
		テンメンジャン	4g
		澱粉	適量

奄美食材の麻婆丼



作り方

- ①木綿豆腐はひし形に切り、一度ゆでて水を切っておく。
- ②火にかけて鍋に、ごま油、おろししょうが、おろしにんにくを加えて香りが立ったら島豚ひき肉を加えて炒める。
- ③②にトウバンジャン、一味唐辛子を加え、さらに炒める。
- ④妃湯、水を③に加え、濃口しょうゆ～オイスターソースまでの調味料を味を確認しながら加え、①の豆腐を加えて煮込む。
- ⑤④にテンメンジャンを加え、分量外の水で溶かした澱粉を加えてとろみをつけたら出来上がり。