

ご飯が進む旨みのある辛味が魅力

# 春野菜たっぷり 麻婆豆腐

肉の量がセーブでき、野菜がたくさん食べられるヘルシー中華。また唐辛子や黒酢には代謝を高める働きがあり、体脂肪を燃やす助けになります

カプサイシン等の効果でエネルギー代謝をアップ

## 「唐辛子・黒酢」



豆板醤に含まれる唐辛子は、もともと中南米の高地が原産。コロンブスがスペインに伝えると、その後200年ほどで世界中に広まり、各地の料理に大きな影響を与えました。唐辛子の辛味の主成分・カプサイシンには体内のエネルギー消費を促進する働きがあり、体脂肪燃焼に効果的です。一方、最近ブームともなっている黒酢ですが、酢には体を温める効果があるほか、その酸味の主成分である酢酸には、やはりエネルギー代謝を円滑にする働きがあります。



1人分

エネルギー  
191  
kcal

塩  
2.1  
g

### ●作り方

- ① にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切り、にらは粗みじん切りにする。豆腐は水切りしてさいの目に切る。
- ② フライパンにごま油をひき、ねぎ、しょうが、にんにくを入れて弱火で炒める。香りがたったら、にら以外の野菜を加え、中火にしてさっと炒める。
- ③ ②に豚ひき肉を加え、火が通って白っぽくなるまで炒める。
- ④ 中火のまま③に豆板醤を加え、全体になじんだところで、Aを加える。
- ⑤ ④が煮立ったら、豆腐、にらを加える。再び煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後に黒酢をまわしかけてまぜ、火を止める。食べる際、好みで粉山椒を振る。

### ●材料 (2人分)

にんじん……………	40 g	A	鶏がらスープの素……	小さじ 1/2	しょうが……………	1/2 かけ	
たけのこ……………	100 g		水……………	3/4 カップ	にんにく……………	1/2 かけ	
にら……………	25 g		酒……………	大さじ 1	豚ひき肉……………	80g	
しいたけ……………	2 枚		オイスターソース……	小さじ 1	水溶き片栗粉	片栗粉……………	小さじ 1
木綿豆腐……………	150 g		みそ……………	小さじ 1			
ごま油……………	大さじ 1/2		しょうゆ……………	小さじ 1	黒酢……………	大さじ 1	
豆板醤……………	小さじ 1		ねぎ……………	25g	粉山椒……………	少々	

### もうひとつ



### わかめの炒めナムル

ごま油と香味野菜が味にアクセントを作り、わかめがたっぷり食べられます

#### ●材料 (2人分)

塩蔵わかめ……………	50g	
セロリ……………	50g	
にんにく……………	1/2かけ	
しょうが……………	1/2かけ	
ねぎ……………	20g	
ごま油……………	小さじ1	
A	酒……………	大さじ1/2
	しょうゆ……………	小さじ1
	酢……………	小さじ1
	塩……………	少々
こしょう……………	少々	

#### ●作り方

- ① 塩蔵わかめは、塩を落として水につけて戻し、一口大に切る。
- ② セロリはすしをとリ、軸は斜めうす切り、葉はざく切りにする。にんにく、しょうが、ねぎはみじん切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、中火でにんにく、しょうが、ねぎを炒めて香りがたったら、わかめとセロリの軸を加えさらに炒める。セロリの軸がしんなりしたら、セロリの葉を加える。
- ④ セロリの葉にも油がまわったらAを加え、水分がなくなるまで炒め、塩、こしょうで味を調える。

