

● シーフードチリマーボ

栄養成分 1人分

エネルギー	180kcal
たんぱく質	15.2g
カルシウム	95mg
食塩相当量	2.0g

材料 4人分

絹ごし豆腐	2丁(600g)
シーフードミックス	200g
しめじ	1/2パック
にんじん	1/5本
長ねぎ(白い部分)	50g

ごま油	大さじ1
にんにくチューブ	1cm
しょうがチューブ	1cm

【A】

水	1カップ
トマトケチャップ	大さじ1
酢	小さじ2
コチュジャン	大さじ1
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1
うす口しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ2

【B】

片栗粉	小さじ2
水	小さじ4
塩	少々
こしょう	少々
小ねぎ	適量(飾り用)



作り方

- 1 豆腐はさいの目に切ります。シーフードミックスはさっと湯に通して湯を切ります。
- 2 しめじは石づきを除いてほぐします。にんじんは皮をむいてせん切りに、長ねぎはみじん切りにします。
- 3 小ねぎは斜めに切ります。
- 4 フライパンを熱してごま油を入れ、しめじとにんじん、にんにく、しょうがを加えて炒めます。
- 5 ②の長ねぎと豆腐とAを入れて強火にし、沸騰したら中火にしてにんじんに火が通るまで煮ます。さらにシーフードミックスも加え、火が通るまで煮ます。
- 6 弱火にし、合わせておいたBを加えて混ぜ、ひと煮立ちさせてとろみをつけます。塩とこしょうで味を調えます。
- 7 器に盛って③を散らします。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士
松丸 奨先生

麻婆豆腐とシーフードとチリソースを組み合わせた新しい味。「高たんぱく低脂肪の大豆製品を、子どもたちにもっと食べさせたい!」と、考えたおかずです。豚ひき肉は入っていませんが、手軽に手に入るシーフードミックスを使って、さっぱりおいしく仕上げました。辛い豆板醤は使っていないので、家族みんなで楽しめます。