



はじめよう！おいしく食べて減塩生活！
～作ってみよう！簡単減塩レシピ！～



【栄養価】1人分当たり

エネルギー：254cal 食塩相当量：1.65g

約41%減塩！

マーボ豆腐

主菜

【材料】（2人分）

木綿豆腐	300g	おろしにんにく	5g	水	150cc
豚ひき肉	80g	おろししょうが	5g	片栗粉	小さじ1.5
人参	20g	A 砂糖	小さじ1/2	水	小さじ1.5
にら	20g	みそ	8g	ごま油	小さじ1/2
しいたけ	2枚	豆板醤	小さじ1/2		
サラダ油	小さじ1	中華だし	小さじ1		



【作り方】

①下処理

豆腐は、1.5cm角に切って、水気をきっておく。人参、しいたけは3mm角、にらは2cmくらいに切っておく。

②フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、しょうが、豆板醤を炒め、香りが出たらひき肉、人参、しいたけを加えて、さらに炒める。

③②にA、水を加えて煮立ちさせ、豆腐とにらを加え、豆腐が温まったら、ごま油を加え、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。

一般的なマーボ豆腐の塩分量：2.8gと比較して約41%減塩！

（参考：コツコツ減らそう！減塩チャレンジポケットブック）

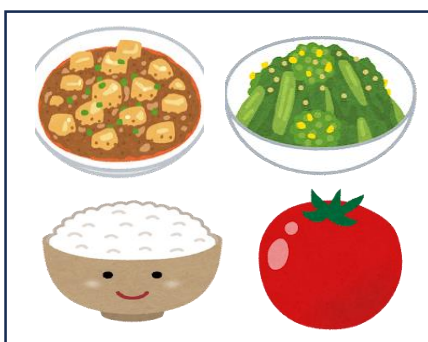
減塩のポイント！

その1 にら、おろしにんにく、しょうがなどの香味野菜や豆板醤などの香辛料、ごま油で風味をアップ！

その2 とろみをつけることで、うまみをとじこめ、うす味でもおいしい。

組み合わせ例

ごはん
マーボ豆腐
夏野菜のナムル
冷やしトマト



エネルギー
526kcal
食塩相当量
1.95g

ちょっとした
工夫で、減塩
できます！

