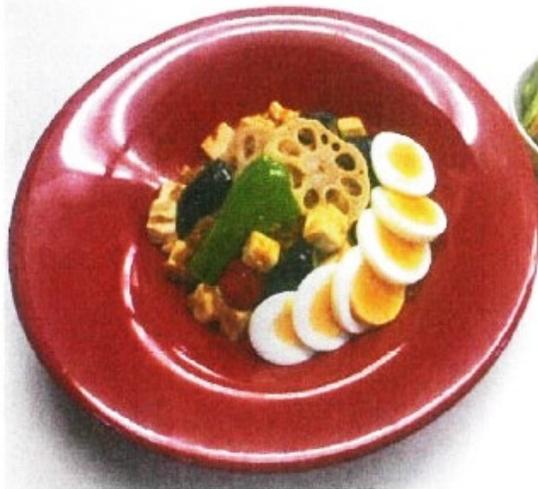


コロナに負けない！近畿大学作成『V.O.S.メニュー(大阪府認定)』レシピ
「ベジ麻婆丼」



栄養価 (主食は米飯 250g)

エネルギー	789.7kcal
タンパク質	29.8g
脂質	24.3g
炭水化物	106.4g
食塩	1.6g

V. 野菜 122g
O. 脂質エネルギー比 27.6%
S. 食塩1.6g

材料 (1人分)

白米	250g (炊いておく)	
木綿豆腐	80g	
豚ひき肉	50g	
なす	50g	
根深ねぎ	20g	
濃い口しょうゆ	3g	＜調味料＞
鶏ガラだし	1g	
酒	2g	
ゴマ油	3g	
豆板醤 (トウバンジャン)	3g	
甜麺醤 (テンメンジャン)	3g	
しょうが	1g	
じゃいもでん粉	2g	
にんにく	1g	

トッピング

れんこん	10g	軽く素揚げしておく
青ピーマン	10g	
ミニトマト	30g	
調合油	2g	
ゆで卵	1個	

作り方

- ①豆腐はさっと水洗いして水気を取り、布巾で水切りをする。
- ②ネギは荒いみじん切りにする。しょうがは皮をむいてみじん切りに、ニンニクも皮・芽を取り除いてみじん切りにする。
- ③フライパンに油を入れて熱し、②と豆板醤・甜麺醤を加えて炒め香りが立ってきたら豚ひき肉を加えてさらに炒める。肉の色が変わればナスを加えてさっと炒め、＜調味料＞を加えて煮立ったら①の豆腐を手で崩しながら加えて全体を混ぜ合わせる。再び煮立ったら水溶き片栗粉を回し入れ、とろみが付けばゴマ油を加えてひと混ぜする。
- ④丼にご飯をよそって麻婆豆腐をのせ、ゆで卵と素揚げした野菜、トマト等のトッピングを盛り付けて完成！

