



今月の料理 食生活改善推進協議会

〈主菜〉えびチリ豆腐

えびチリに豆腐を加え、卵を回し入れてふんわりととじること
で、まろやかな味に仕上がります。豆板醤がない場合は、
赤みそ(少々)としょうゆ(数滴)、一味唐辛子(適宜)で代用で
きます。

作り方

- ① 豆腐は1.5cm角に切る。えびは背わたがあれば竹串などで取る。ポウルにAの材料を合わせる。
パットなどにえびを入れ、片栗粉を薄くまぶす。にんにく、
ねぎはそれぞれみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、えびを入れて炒める。
えびの色が変わったら、にんにく、ねぎ、豆板醤を加えて香
りが立つまで炒める。
- ③ 豆腐を加え、豆腐を崩さないようにさっと炒め合わせ、酒を
加える。
- ④ Aを加えて全体を軽く混ぜ、2分ほど煮る。溶き卵を回し入
れ、底から返すようにして、静かに混ぜ合わせる。卵が固ま
ったら、ごま油をふり、器に盛る。

材料(4人分)

絹ごし豆腐	1丁	サラダ油	大さじ1
むきえび	200g	酒	大さじ1
片栗粉	大さじ2	トマトケチャップ	大さじ4
卵	2個	A 水	大さじ4
にんにく	1かけ	砂糖	大さじ1
ねぎ	1/2本	ごま油	小さじ1
豆板醤	小さじ1/2		

● 1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
227kcal	18.7g	9.6g	86mg	0.9g