

低カロリーレシピ

こんにゃく厚揚げ麻婆



栄養成分(1人分)

カロリー	217kcal
たんぱく質	13.4g
脂質	13.8g
炭水化物	8.9g
塩分	1.9g

【材料(2人前)】

豚ひき肉	60g	濃口醤油	小さじ1
厚揚げ	120g	中華あじ	小さじ1
こんにゃく	150g	にんにく/生姜	適量
カット青ねぎ	適量	水溶き片栗粉	適量
甜麺醤	小さじ1	ごま油	小さじ1
豆板醤	小さじ1/4		
水	100ml		

【作り方】



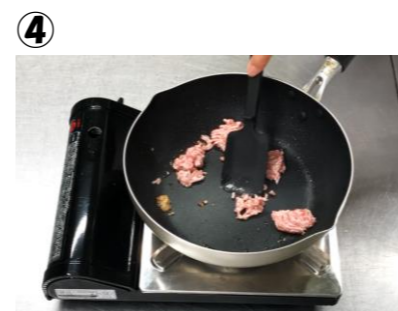
① 厚揚げを食べやすい大きさに切る。



② こんにゃくを一口大に切る。



③ 沸騰したお湯にこんにゃくを入れ、下茹でし、同じ鍋に厚揚げを入れ、油抜きする。



④ フライパンにごま油、にんにく、生姜を入れて、香りを立たせ、豚ひき肉を炒めたあと、甜麺醤と豆板醤を入れてさらに炒める。



⑤ ひき肉に火が通ったら、厚揚げ、こんにゃくを入れる。



⑥ 水に溶かした中華あじ、醤油を入れて煮込む。



⑦ 水溶き片栗粉を入れて、とろみを付ける。



⑧ ねぎを入れて混ぜ合わせ、器に盛り付ければ...



⑨ 出来上がり！



こんにゃくと厚揚げを使うことで、カロリーは控えつつも十分なボリュームがあり、噛み応えもあるので満足感が得られるメニューになっています。
また、豆板醤に入っている唐辛子には「カプサイシン」という成分が含まれており、脂肪を燃焼させる効果や血行を促進して代謝を高める効果などもあり、少量を継続的に摂取することでダイエット効果が期待できます。



※城山病院のホームページまたはYou Tubeでこのレシピの動画がご覧になれます！
チャンネル登録、高評価、コメントお待ちしております！

