



意外な美味しさ！厚揚げ&キュウリのマーボー丼

生で食べることの多いキュウリは、加熱するといつもと違った食感を楽しめます。ピリ辛肉みそとも相性抜群。厚揚げとマーボー豆腐の素を使えばフライパン一つでさっと作れます。時短アイテムを上手に活用すると、調理の暑さによる夏バテ予防にも。

【栄養価】（1人分）

エネルギー	644kcal
タンパク質	21.2 g
脂質	18.4 g
炭水化物	103.5 g
食塩相当量	2.5 g



材料（4人分）

- マーボー豆腐の素……………360g(4人前)
- 厚揚げ……………2枚
- キュウリ……………2本
- 塩……………少々
- 赤パプリカ……………1個
- ニンニク……………ひとかけ
- ショウガ……………ひとかけ
- 菜種油……………大さじ1
- 水……………大さじ4～5
- a) 濃い口しょうゆ……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ2
- 酢……………小さじ1～2
- ご飯……………4膳分
- 長ネギ（みじん切り） ……10cm

作り方

- ① 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、半分の厚みに切ってから2×4cmくらいに切る。
- ② キュウリは縦じまになるようピーラーで皮をむく。2cm幅の輪切りにし、塩を振る。
- ③ パプリカは種を取り除き、1cm角に切る。ニンニクとショウガはみじん切りにする。
- ④ フライパンに菜種油とニンニク、ショウガを入れ、中火にかける。香りが立ってきたら②とパプリカを入れて炒める。分量の水を入れ、ふたをしてキュウリが軟らかくなるまで蒸し焼きにする。
- ⑤ ④にマーボー豆腐の素を入れ、一煮立ちさせる。
- ⑥ ⑤に①とa)を加え、中火で厚揚げに味がなじむまで2、3分程度煮る。
- ⑦ ご飯を器に盛り、⑥をかけて長ネギを散らす。

利恵先生からのワンポイント

- ★ 厚揚げは豆腐のように下ゆでしなくても水分が抜けているので、さっと作りたい時に便利。油抜きで余分な油を落とすと独特の油臭さが抑えられ、味も染みやすくなります。
- ★ キュウリは皮を半分むくと軟らかくなります。ぱりっと食感にしたい場合は、皮を残して。
- ★ 酢を少量入れると味が引き締まります。お好みでごま油や花椒^{かしょう}をかけると、より本格的な味わいに。

使用したMOA自然食品

麻婆豆腐の素／塩・海っ子
／菜種油／瑞雲しょうゆ
いくち／ミネラルシュガー
／瑞雲純米酢まるやか／味
わいプレミアム（白米）



オンライン
ショップ



金丸 利恵（かなまる・りえ）

おうちごはん研究家。管理栄養士。分子栄養医学研究会認定カウンセラー。食生活アドバイザー2級（FLAネットワーク協会認定）。国際薬膳食育師3級（国際薬膳食育学会認定）。スパイスコーディネーターマスター（SCA認定）。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる！」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>