

2026年3月号

【料理名】あさりと明太子の和風麻婆豆腐



【献立】

切り干し大根と貝割れ菜、ハムの梅マヨあえ

【調理時間】10分

【カロリー】183 kcal

【塩分】2.3g

【主材料】(2人分)

あさり(砂出しずみ) ……150g

絹ごし豆腐 ……1丁(300g)

明太子 ……1/2腹(35g)

しょうが ……1/2かけ

ゆずこしょう ……小さじ1/4

A 水 ……250ml

A 酒 ……大さじ2

A しょうゆ ……小さじ1

B かたくり粉、水 ……各小さじ2

小ねぎ(小口切り) ……少々

【作り方】

1. あさりは殻をこすり合わせて洗う。豆腐は1.5cm角に切る。明太子は薄皮を除いてほぐす。しょうがはみじん切りにする。
2. フライパンにごま油小さじ2としょうがを入れて弱火で炒める。香りが立ったらあさりとAを加えて中火にし、煮たったら、といたBでトロミをつける。
3. 明太子とゆずこしょうを加えてさっと煮、豆腐を加えて1分30秒ほど煮る。
4. 器に盛り、小ねぎを散らす。

#### ●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。