

今月の料理

Vol.10 白いマーボー豆腐

いつもは“赤”のマーボー豆腐。
今夜は“白”にしてみませんか。

〈栄養価（1人分）〉

エネルギー：210kcal、たんぱく質：13.9g

脂質：12.5g、食塩相当量：0.9g

●材料・分量（約4人分）

- ・木綿豆腐…………… 1丁（300g）
- ・長ねぎ…………… 40g
- ・にんにく…………… 1かけ
- ・しょうが…………… 1かけ
- ・牛乳…………… 200cc
- ・スキムミルク…………… 大さじ2杯
- ・油…………… 大さじ1杯
- ・ひき肉（豚）…………… 100g
- ④ { 酒…………… 大さじ1杯
- 中華スープの素… 小さじ2杯
- ⑥ { 片栗粉…………… 小さじ2杯
- 水…………… 大さじ1と1/2杯
- ・塩…………… 少々
- ・すりごま（白）… 大さじ1/2杯
- ・ラー油…………… 適宜

●作り方

- ①豆腐は2cm角に切る。長ねぎとにんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ②牛乳、スキムミルクは混ぜ合わせておく（混ぜるときは、牛乳を少しずつ加えながら混ぜると、だまになりにくい）。
- ③フライパンに油を熱し、長ねぎとにんにく、しょうがを入れて、香りが出たらひき肉を加える。ひき肉の色が変わったら④を加えていためる。
- ④豆腐と②を入れてひと煮立ちしたら、塩で味をととのえ、⑥の水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤器に④を盛り付け、すりごまとお好みでラー油をかける。



今号の料理は、市食生活改善推進員協議会五和分会（勝木里子分会長ほか、会員33人）が担当しました。

今月号の表紙



1月18日に行われた「消防出初式」。各方面隊対抗放水競技では、選手たちが地上20mに設置されたかごの中のボールをねらって、力強い放水を披露していました（13ページに関連記事）。

産交バスの天草⇄熊本間で、「天草ジオパーク」のPRバスが運行中です（1日に1往復半）。車体全体に天草ジオパークの魅力がデザインされています。運行は3月31日まで（予定）。ぜひ、ご覧ください。

“天草ジオパーク号” 運行中！

宝島スナップ



左側



右側

天草
市政だより

【編集・発行】 熊本県天草市役所 総務部秘書課広報広聴係 〒863-8631 天草市東浜町8番1号

TEL 0969-23-1111 FAX 0969-22-7016 URL <http://www.city.amakusa.kumamoto.jp/> E-mail hisyoka@city.amakusa.lg.jp