

揚げスパゲティの麻婆トマトソースがけ



エネルギー	434 k cal
タンパク質	8.5g
脂質	6.3g
炭水化物	86.8g
ナトリウム	507.2mg
リン	100.2mg
カリウム	594.8mg
食塩相当量	1.3g

材料1人分

NR <u>でんぷんスパゲティ</u>	30 g
長葱	10 g
にんにく	5 g
トマト	50 g
油	6 g
豆板醤	2 g
豚挽き肉	40 g
A 赤味噌	5 g
A 酒	7 g
A だし割醤油	4 g
A 砂糖	3 g
A トマトピューレ	10 g
A トマトケチャップ	4 g
A 水	4 g
揚げ油	12 g
ゴマ油	1 g
<u>でんぷん小麦粉</u>	2 g
水	8 g

作り方

- 1 長葱・にんにくはそれぞれみじん切りに、トマトはざく切りにする。
- 2 中華鍋にサラダ油を熱し、豆板醤・長葱・にんにくの順に炒め、豚挽き肉を加えてパラパラになるまで炒める。
- 3 ②にAと①のトマトを加え5～6分煮込む。
- 4 別の中華鍋に揚げ油を170～180℃まで熱し、でんぷんスパゲティを1～2分パリパリになるまで揚げ、油をきったら皿に盛る。
- 5 ③の鍋の水分が2/3量になったら、水で溶いたでんぷん小麦粉(片栗粉でも良い)を入れ大きく混ぜ、ゴマ油を回しかけ、④の上にかける。