

## レンジで麻婆豆腐

## 【材料】 ※2食分作れます

豆腐・・・1丁  
麻婆豆腐の素  
(麻婆タレ、とろみ粉)  
冷凍青ネギ

## 【使用する調理器具】



電子レンジ



ガス



キッチンバサミ



まな板



包丁



ピーラー

・耐熱容器



エネルギー320kcal タンパク質23.5g

調理時間  
約8分1食あたりの価格  
約160円

## ～つくりかた～

- ① 耐熱容器に水180mlとスプーンでひと口大にすくった豆腐を入れ、ラップをして電子レンジで4～5分加熱する。
- ② 麻婆タレを1袋加えてかき混ぜ、1分加熱する。
- ③ 30mlの水で溶いた付そくのとろみ粉1袋を回し入れて、よくかき混ぜたら約30秒加熱する。取り出してよくかき混ぜ、冷凍青ネギをのせて完成。

## ～メモ～

- ・市販の麻婆豆腐の素の箱を開けると、麻婆タレ、トロミ粉が2個ずつ入っています。切り分けて使用しましょう。