

麻婆もやし

【材料】※2食分作れます

もやし・・・1袋
麻婆豆腐の素
(麻婆タレ、とろみ粉)

【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



ヒーラー

- ・耐熱容器



エネルギー224kcal タンパク質13.7g

調理時間
約6分1食あたりの価格
約120円

～つくりかた～

- ① 耐熱容器にもやし1袋、水50mlを入れたらラップをふんわりかけて電子レンジで約3分加熱する。
- ② 加熱が終わったら麻婆タレを1袋加えてかき混ぜて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、よくかき混ぜたら30秒加熱する。取り出しよくかき混ぜたら完成。

～メモ～

- ・ 少し味が濃い目なので、他の野菜と一緒に加えると丁度良くなります。冷凍野菜を使っても美味しくでき上がります。
- ・ 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。