

# 麻婆豆腐(ペースト状)

麻婆豆腐をペースト状にしました

コード2-2



## 材料

■4人分	
市販 麻婆豆腐の素	1袋
絹ごし豆腐	1丁 (約350g)
ごま油	大さじ1
■1人分 (ペーストにする時)	
水	大さじ1

## 作り方

- ① 市販麻婆豆腐の素とさいの目切りにした絹ごし豆腐を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ500Wで7分かける。
- ② 1人分だけ取り出し、水大さじ1加えミキサーにかける

## 栄養価 (1食分)

エネルギー	119kcal
たんぱく質	5.9g
食塩	1.4g

## ワンポイント

- フライパンでもつくれますが、焦げ付きに注意してください

