

# くずし麻婆豆腐

豆腐をくずし食べやすくしました

コード3



## 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

## 作り方

- ① 市販麻婆豆腐の素をミキサーにかける。
- ② ①のミキサーにかけた麻婆豆腐のもとを耐熱容器に入れ、その中に絹ごし豆腐を崩して入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ500Wで7分かける。

## 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

