

麻婆豆腐

電子レンジでつくる簡単麻婆豆腐です

コード4



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。

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

