

レンジでまるやかマーボー豆腐

<p>*材 料* (1人分)</p> <p>木綿豆腐 100g 豚ひき肉 50g</p> <p>B [片栗粉 小さじ 2 水 10ml]</p>	<p>A [長ねぎ 1/5 本 (20g) おろししょうが 小 1/3 おろしにんにく 小 1/3 豆板醤 小 1/3 しょうゆ 小 1 と 1/2 砂糖 小 2 ごま油 小 1 水 80ml ラー油 お好みで]</p>
---	---

1. 木綿豆腐を 3 cm 角に切り、長ねぎはみじん切りにする。
2. A を合わせて、豚挽き肉に混ぜる。
3. 耐熱容器に 1 と 2 を入れ、ラップをかけ、電子レンジ (600W) で 4 分加熱する。
4. 混ぜ合わせた B を加えて、全体をかき混ぜる。



1人分栄養価	
熱量	282kcal
たんぱく質	16.6g
食塩相当量	1.9g