

白麻婆豆腐

豆乳×味噌でコクUP!!
豆腐を切るのが面倒な
時は、塊のまま入れて、
崩しながら食べてもO

< 1人分 >

絹豆腐	…	150g(1/2丁)
豚ひき肉	…	40g
長ネギ	…	1/4本
豆乳	…	100ml
酒	…	大さじ1/2
みそ	…	小さじ1
めんつゆ(3倍濃縮)	…	小さじ1/2
しょうが、にんにく	…	(チューブタイプ)各1cm
片栗粉	…	少々
ラー油	…	お好みの量
ごま油	…	小さじ1
こしょう、小ねぎ	…	お好みの量

A

< 作り方 >

- ① 耐熱容器に A を入れて混ぜ、ひき肉と刻んだ長ねぎを加えて再度混ぜる。
- ② 1cm角に切った豆腐を乗せてラップをかけて、レンジで7分(500W)加熱し、そのまま3分蒸らす。
- ③ ごま油をお好みの量かけて、器に盛り、こしょうと小ねぎをトッピングして完成。

1食分あたり： エネルギー 286kcal 塩分 1.2g