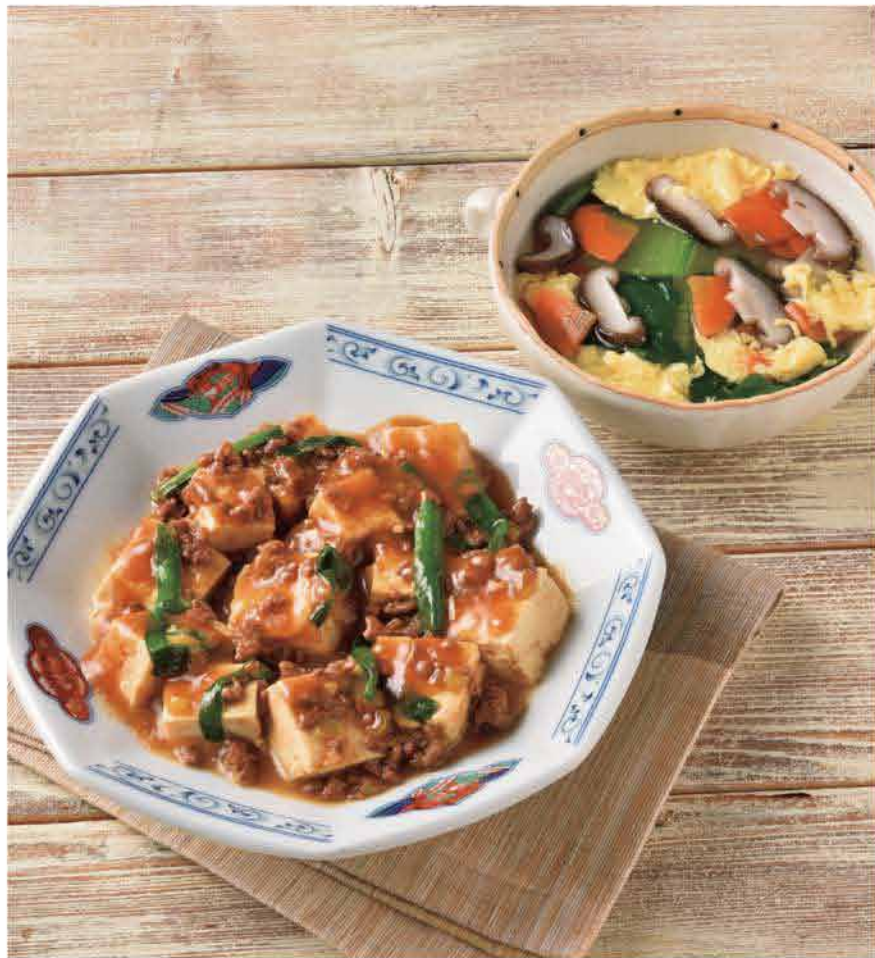




牛ひき肉の麻婆豆腐

チンゲン菜のかきたまスープ



調理時間
約25分

消費期限11/23(木)

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
339kcal	23.5g	22.4g	13.8g	3.8g
アレルギー物質を含む食品				
麻婆ソース	●			
コチュジャン	●			
卵		●		

下ごしらえ **A** 豆腐は大きめのさいの目に切り、十分に水気をきる。

牛ひき肉の麻婆豆腐	材 料	2人用	3人用
1 にはざく切り、太葱はみじん切りにする。	牛ひき肉	100g	150g
2 麻婆ソース、豆板醤、コチュジャン(お好みで加減)、水を合わせておく。	豆腐	1パック	11/2パック
3 フライパンに油を熱して太葱を炒め、香りが出たら、ひき肉を加えて炒める。	にら(冷蔵)	1/57	1/47
4 よく混ぜた 2 を加えて煮立ったら、にら、豆腐を加え、とろみがつくまで炒め合わせる。	太葱(冷蔵)	1/3本	1/2本
豆腐は、電子レンジで簡単水きり! 耐熱器の上に乾いたキッチンペーパー等を敷き、豆腐を重ねるように並べます 1パックで約2分～2分30秒(500W)	□油	大1/2	大2/3
	麻婆ソース	2袋	3袋
	豆板醤	1/2袋	2/3袋
	コチュジャン	1/2袋	2/3袋
	□水	120ml	180ml
チンゲン菜のかきたまスープ	材 料	2人用	3人用
1 椎茸は石づきを取って薄切り、チンゲン菜はざく切り、人参はいちょう又半月切りにする。	卵	2/3コ	1コ
2 鍋に A 、 1 を入れて煮、火が通ったら溶き卵を流し入れる。	チンゲン菜(冷蔵)	2/3株	1株
	生椎茸(冷蔵)	11/3枚	2枚
	人参(冷蔵)	30g	40g
	□水	400ml	600ml
	鶏がらスープの素	大1/2	大2/3
	A 酒	大2/3	大1
	しょうゆ	小1/2	小2/3
	こしょう	少々	少々

◎電子レンジ調理は500Wを目安にしておりますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。