

4/15
月

牛ひき肉の麻婆豆腐

白菜とかにかまのあえもの

消費期限4/17(水)

調理時間
約25分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量				
348kcal	23.3g	23.6g	15.7g	3.9g				
アレルギー物質を含む食品								
アレルギー物質を含む食品	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
麻婆ソース	●							
コチュジャン	●							
かに風味かまぼこ	●		●				●	



下ごしらえ **A** 豆腐は大きめのさいの目に切り、充分に水気をきる。

① きくらげはぬるま湯につけて戻す。

牛ひき肉の麻婆豆腐

- ① にはざく切り、太葱はみじん切りにする。
- 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。
麻婆ソースは生姜とにんにくがほんのり香る醤油ベースでチキンエキスのコクのある味が特長。豆板醤、コチュジャンでお好みの辛さに調整できます。
- 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。
- 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。

白菜とかにかまのあえもの

- ① 白菜はざく切り、貝割大根は根元を切って半分に切り、共にゆで(途中、**①**を加える)、水気を絞る。
- ② かに風味かまぼこはほぐす。
- ③ **A**を合わせて**①**、**②**をあえる。

材 料

	2人用	3人用
牛ひき肉	100g	150g
豆腐	1パック	11/2パック
にら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ
太葱(冷蔵)	1/3本	1/2本
□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

材 料

	2人用	3人用
かに風味かまぼこ	2本	3本
白菜(冷蔵)	160g	240g
貝割大根(冷蔵)	2/3パック	1パック
きくらげ	2/3袋	1袋
□鶏がらスープの素	小2/3	小1
A 塩	少々	小1/4
□ごま油	大1/2	大2/3