12/7・14 月曜日

牛ひき肉の麻婆豆腐

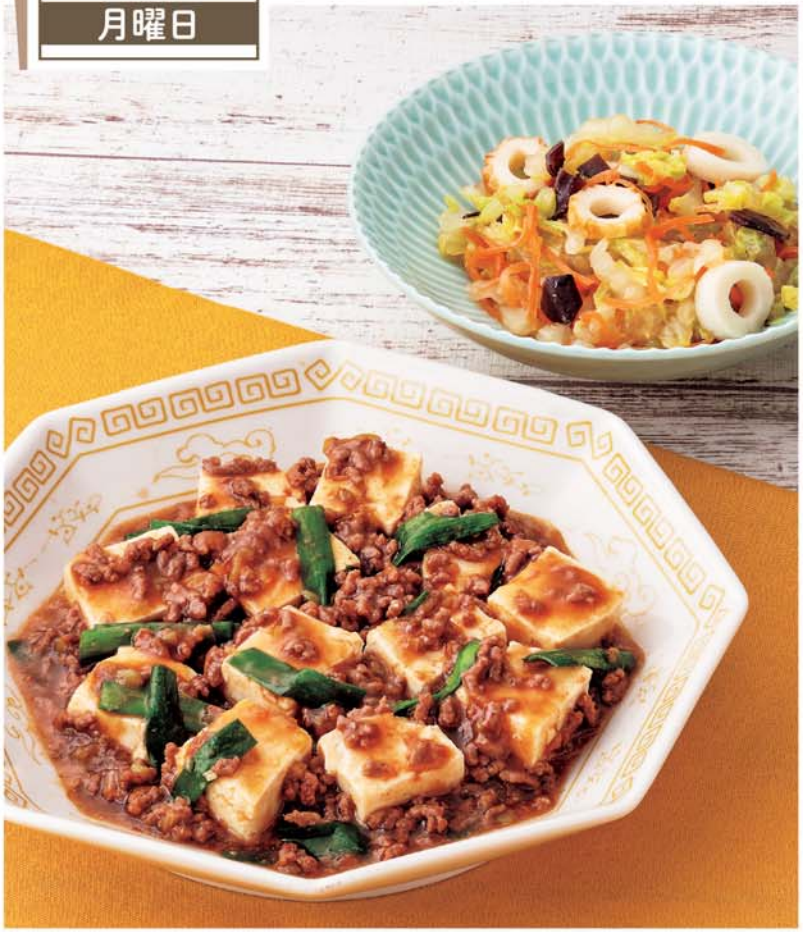
ちくわと野菜のポン酢あえ

調理時間 約25分

消費期限12/9(水)・12/16(水)

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
348kcal	22.4g	23.5g	16.7g	3.4g

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	●							
ちくわ	●		●					



下ごしらえ ア 豆腐…大きめのさいの目切りにし、充分に水気をきる。イ きくらげ…ぬるま湯につけて戻す。

【電子レンジで簡単水きり!】耐熱器に乾いたキッチンペーパーを敷き、豆腐を重ならないように並べて加熱(2人用約2分～2分30秒)。

牛ひき肉の麻婆豆腐

1. にらはざく切り、太葱はみじん切りにする。
   【コツ】太葱のみじん切りは、下まで切らないよう斜めに切り目を入れ、裏返して同様に切り目を入れ、端から小口切りにすると簡単です!
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。
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。
   麻婆ソースは生姜とにんにくがほんのり香る、醤油ベースに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。

材　料	2人用	3人用
牛ひき肉	100g	150g
豆腐	1パック	1 1/2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

ちくわと野菜のポン酢あえ

1. 白菜は細切り、人参はせん切りにし、イと共にゆでて水気をきる。ちくわは小口切りにする。
2. Aを合わせて1をあえる。

材　料	2人用	3人用
ちくわ	1本	1 1/2本
きくらげ	2/3袋	1袋
白菜(冷蔵)	160g	240g
人参(冷蔵)	30g	40g
A 味付けポン酢	大1	大1 1/2
A ごま油	大1/2	大2/3

◎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。