



旨味たっぷり麻婆豆腐丼

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

2人前

3~4人前

・凍 鶏ミンチ	1P(100g)	2P(200g)
・絹豆腐	1P(150g)	2P(300g)
・人参	1切	2切
・ニラ	1/2束(50g)	1束(100g)
・白菜	50g	100g
・麻婆豆腐の素	1袋(40g)	2袋(80g)

【家庭で用意】

・ごま油	大さじ1	大さじ2
・水	100ml	200ml
・水溶き片栗粉(水:片栗粉)	大さじ2:大さじ1/2	大さじ4:大さじ1
・ご飯	2人前	3~4人前

(栄養成分1人前(443g)あたり)(全体を2人分として計算)

工 464kcal 蛋 17.9g 脂 15.8g 炭 66.8g 塩 2.3g

アレルゲン	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
麻婆豆腐の素	●							

※栄養量の表示には、1人分のご飯(目安:茶碗1杯分(150g))も含めております。

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記しております。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にしてください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【下ごしらえ】

鶏ミンチは解凍し、絹豆腐は一口サイズに切っておきます。水溶き片栗粉を作つておきます。

- ① 人参は細切り、ニラはざく切りにします。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、鶏ミンチを色が変わつるまで炒めます。①、白菜も加えてサッと炒めます。
- ③ ②に水、麻婆豆腐の素を入れて軽くかき混ぜたら、カットした絹豆腐を加えて蓋をし、中火で約5分煮ます。
- ④ 全体に火が通つたら、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけます。ご飯の上にかけたらできあがり。