

# レンジでマーボ丼

費用 所要時間

205円

10分



## 【材料(1人分)】

- ・木綿豆腐 75g(1/4丁)
  - ・合挽き肉 75g
  - ・味噌 18g(大さじ1)
  - ・砂糖 1g(小さじ1/3)
  - ・塩 0.5g(一つまみ)
  - ・鶏がらスープの素 1g
  - ・生姜(チューブ) 3g
  - ・片栗粉 2g(小さじ1/2)
  - ・ししとう 10g(2本)
  - ・ご飯 230g
- ※お好みでラー油

## 【作り方】

- ①Aの調味料を合わせ、豆腐、挽肉と一緒に耐熱皿に入れ、混ぜる。
- ②端あげラップをして、4分(レンジ500W)加熱する。(途中で1度取り出して、混ぜる)
- ③水溶き片栗粉を入れ、ししとうを上に乗せて、1分加熱。熱々のご飯に盛り付ける。

## 【ワンポイント】

炒め油を使わないので、エネルギーが控えられます。Aの調味料を合わせるときに、少量の水を入れると、簡単に混ぜることができます！お好みで、ねぎやにんにくのみじん切り、豆板醤などを入れると、さらにおいしさがUPします☆

## 【栄養価(1食分)】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
657kcal	27.7g	16.4g	93.6g