

でんし 電子レンジでかんたん！！マーボー豆腐

☆ ☆ ざいりょう ふたりぶん 材料(2人分) ☆ ☆

豆腐(もめん) … 200g	A	しょうゆ … 小さじ4
ぶたひき肉 … 100g		さとう 砂糖 … 大さじ1
ニラ … 20g		ごま油 … 小さじ2
あか 赤パプリカ … 30g		とうぼんじゃん … 小さじ1/2
しろ 白ねぎ … 5cm分		こめこ 米粉 … 大さじ2
にんにくみじんぎり … 小さじ1		ねっとう 熱湯 … 1/2カップ
しょうがみじんぎり … 小さじ1		

☆ ☆ つく かた 作り方 ☆ ☆

とってもかんたん！！
ぜひチャレンジしてみてくださいね～☆



©やなせたかし

1. 豆腐は2cm角に切る。
ニラは2cmの長さに切る。
パプリカは1cm角に切る。
2. たい熱ボウルにAの材料を入れ、熱湯をそそぐ。
とろみがつくまで混ぜ、ぶたひき肉を加え、混ぜる。
豆腐、ニラ、パプリカを加える。
3. ラップをして電子レンジ600Wで8分加熱する。
と取り出してよく混ぜる。

