

H30 羽生市健康応援レシピ



麻婆厚揚げ



電子レンジで簡単調理☆
うどんやごはんにかける
のもGood♪



材 料 (4人分)

厚揚げ	400 g	焼き肉のたれ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1	オイスターソース	大さじ1/2
オクラ	170 g	A 酒	大さじ1
豚ひき肉	150 g	顆粒中華だし	小さじ1
ミニトマト	10個	ねぎ	32 g
ラー油	小さじ1	ごま油	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2		

作 り 方

- 1 厚揚げは1cmの角切りにし、しょうゆをからめる。
オクラは半量を縦4つに切って細かく刻み、残りを1cm幅に切る。
ねぎはみじん切りにする。
ミニトマトはへたを除いてくし形に4つに切る。
- 2 耐熱容器にひき肉とA、刻んだオクラを入れてよく混ぜ、厚揚げと残りのオクラを加えて混ぜる。
- 3 ドーナツ状に真ん中をあけてごま油をまわしかけ、ラップをかけずに電子レンジで約9分加熱し、ひと混ぜする。
- 4 ミニトマトにラー油としょうゆをからめ、3にのせる。

主菜

副菜

1人分栄養価：エネルギー 306kcal 塩分 1.4g