



日本

麻婆厚揚げ



材 料 (2 ~ 3 人分)

厚揚げ 1 枚 (180g)

豚ひき肉 50g

ねぎ 1/3 本 (約 30g)

焼肉のタレ -A 大さじ 2

豆板醬 -A 小さじ 1/2

使用した容器：満水容量 600mL の耐熱容器。

(品番 KST-60)

作 り 方

- 1 厚揚げは一口サイズに、ねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れる。(ハサミを使うと時短になります)
- 2 1 に A の調味料と豚ひき肉を入れ、全体をざっくりかき混ぜる。フタまたはふんわりラップをかぶせ、600wの電子レンジで3分加熱してできあがり。

※冷蔵保存：3日間