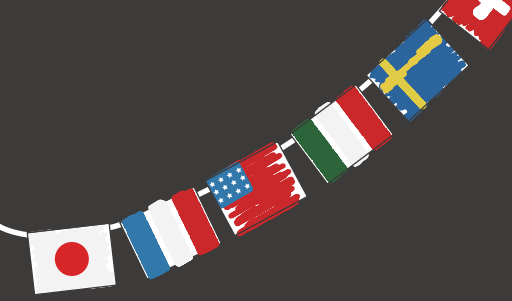
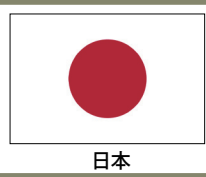




時短料理研究家
若菜まりえ監修

—おうちで世界一周— レンジで作る！ 家族が喜ぶ世界の旨ごはん



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
豆板醤 -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