



白いマーボ豆腐

主菜

黒こしょうが味の決め手!



材料(2人分)

1人分: 197kcal ★食塩相当量 1.5g

- ・絹豆腐 1丁(400g)
- ・かにかまぼこ 6本
- ・長ネギ 小口切り 3cm(50g)
*青い部分を別にしておく
- ・生姜 みじん切り 大さじ1杯

調味料A

- ・鶏がらスープの素 小さじ1
- ・黒こしょう 好みの量
- ・塩 2つまみ
- ・水 1カップ

- ・ごま油 小さじ2
- ・片栗粉 小さじ2

作り方

アレンジ

黒こしょうの代わりに山椒を使ったり、ご飯にかけてマーボ丼やチャーハンにかけてもおいしい!

- ① 豆腐を2cm角程度の大きさに切る
- ② かにかまは、1cm幅に切ってから軽くほぐす
- ③ フライパンに調味料Aと生姜、①を入れ、沸騰したら2~3分煮込む
- ④ ③に、かにかまと長ネギ、水小さじ2で溶いた片栗粉をまわし入れ再度煮立たせ、ごま油を入れて火を止める。
- ⑤ 仕上げに長ネギの青い部分をそえる

コンビニ食材でできる ~レンチン一人ごはん~



材料(1人分)

- ・絹豆腐 小1丁(150g)
- ・かにかまぼこ 3本
- ・刻み葱 1パック

調味料A

- ・鶏がらスープの素 小さじ½
- ・黒しょう・塩 ひとつまみ
- ・片栗粉 小さじ1
- ・チューブの生姜 小さじ1
- ・熱湯 100ml

- ・ごま油 小さじ1

作り方

- ① 豆腐を2cm角程度の大きさに切る
- ② かにかまは、1cm幅に切ってから軽くほぐす
- ③ 小丼に調味料Aをあわせ、熱湯100mlを入れてよく混ぜる。
- ④ 豆腐を入れて、電子レンジ(600w)3分加熱する
- ⑤ ごま油を入れ、刻み葱をそえる。