

ねぎ塩だれアレンジレシピ② 塩マーボー豆腐

～ ねぎ塩だれのねぎと生のねぎ、2つの食感と味が楽しめます ～



1人分 193kcal
塩分 1.3g

材 料（4人分）

木綿豆腐	400g	ねぎ塩だれ	150g
豚ひき肉	120g	（ねぎ塩だれの半量）	
にら	50g	片栗粉	大さじ1/2
長ねぎ	50g	水	50mL

作り方

- ① 豆腐はペーパータオルに包んで水気をきり、さいの目切りにする。にらは1センチ長さ、長ねぎは粗めのみじん切りにする。
- ② 大きめの耐熱容器にひき肉、ねぎ塩だれ、片栗粉、水を入れ混ぜる。ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで3分加熱し、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②に、にら、豆腐をのせてふんわりとラップをして600Wの電子レンジで4分加熱する。
- ④ 豆腐を崩さないように全体を混ぜ、長ねぎをのせてしっかりとラップをして5分ほど蒸らし、器に盛り付ける。