

★ サバ味噌煮缶でマーボー豆腐

材料（1人分）

A	サバの味噌煮缶	60 g
	片栗粉（小さじ1）	3 g
	豆板醤（小さじ1/2）	4 g
	酒（大さじ1/2）	7 g
	豆腐	150 g
	乾燥ねぎ	1 g
	ごま油（大さじ1/2）	6 g
	ポリ袋	

作り方

- ① ポリ袋にAを入れて混ぜる。
- ② ①に豆腐をそのまま入れ空気を抜いて口を縛る
- ③ 沸騰した湯にポリ袋を入れ、時々向きを変え20分加熱する。
- ④ スプーンで豆腐を軽く崩して混ぜ、器に盛り、ねぎを散らし、ごま油を回しかける。

エネルギー	314kcal	たんぱく質	19.8 g	脂質	20.7 g	食塩相当量	1 g
-------	---------	-------	--------	----	--------	-------	-----