

調理時間

約20分

●● 焼売  
●● かき玉スープ

# 辛くない! 麻婆豆腐



● 具入り麻婆ソース…小麦使用 ● 焼売…小麦使用  
● 卵…卵使用

☐ 500kcal ☐ 23.2g 脂 24.2g 炭 48.8g 塩 4.8g

## 辛くない! 麻婆豆腐

- ① にら…ざく切り
- ② 豆腐…水気をきり、大きめのさいの目切り
- ③ フライパンに麻婆ソース、豆腐、にらを入れて火にかけ、ソースをからめながら炒める。

材料	2人用	3人用	4人用
具入り麻婆ソース	2袋	3袋	4袋
豆腐	1パック	1 1/2パック	2パック
にら	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ

## 焼売

- ① 焼売…さっと水にくぐらせて耐熱器にのせ、軽くラップをし、電子レンジ加熱（目安として8コで約2分50秒）→しょうゆ、お好みで練りからしを添える

材料	2人用	3人用	4人用
焼売	8コ	12コ	16コ
しょうゆ	適量	適量	適量
練りからし	適量	適量	適量

## かき玉スープ

下ごしらえ ㍷ きくらげ…ぬるま湯につけて戻す

- ① 卵…溶きほぐす
- ② 鍋に ㍷ を煮立て、白菜、人参、きくらげを入れて煮（目安として2人用約3～5分）、卵を流し入れる。

材料	2人用	3人用	4人用
卵	1コ	1コ	2コ
カット白菜（ざく切り）	100g	150g	200g
カット人参（イチョウ切り）	30g	40g	60g
きくらげ	1/2袋	2/3袋	1袋
水	400ml	600ml	800ml
㍷ 鶏がらスープの素	大 2/3	大 1	大 1 1/3
しょうゆ	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々