



麻婆かき

調理時間
20~30分

ひとこと
アドバイス!

* 市販調味料を使って、手軽においしく!

* 野菜のシャキシャキ感と、かきのやわらかい食感がマッチして美味しいです。

🍴 材料 (2人分)

かき …………… 10個
お好みの野菜
…………… 適量 (約250g)
麻婆豆腐の素 (市販品)
…………… 1袋
サラダ油 …………… 適量

栄養価 (1人分)

エネルギー 162 kcal
たんぱく質 6.8 g
脂質 8.8 g
塩分 1.9 g

🍴 作り方

下
準
備

- かき … かきの下ごしらえ (むき身の洗い方)を参照。
- お好みの野菜 … 適当な大きさに切る。

- 1 フライパンに油をひき、中火でかきを炒める。
- 2 焼き色がついたら、お好みの野菜を加え、弱火で炒める。
- 3 一旦火を止め、麻婆豆腐の素を入れ、再び中火にかけよく混ぜ合わせて出来上がり。

※お好みの野菜はカット野菜を使用してもOK。