

スズカ調剤薬局 食べる処方せん
おいしく 胃腸

鶏の麻婆豆腐風

(516kcal、たんぱく質 48.4g、食塩相当量 1.1g / 全量)



材料 (2人分)

豆腐	1丁 (300g)	A 減塩だしの素	2g
鶏挽肉	150g	A 醤油	5g
ネギ	20g	A 水	250g
生姜	10g		
B 水とき片栗粉 (水大さじ1と片栗粉5g)			

作り方

- ①フライパンに鶏挽肉、生姜を入れ炒める
- ②小口切りのネギ、Aを加え煮る
- ③1.5cm角程度に切った豆腐を入れ煮込み、Bでとろみをつける

器に盛り、青ネギ (分量外) を
散らして出来上がり!

メモ

