

# 麻婆



## ★アレルギー表示

卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ
さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	松茸
もも	山芋	りんご	ゼラチン	ごま	カシューナッツ	

1人分					
エネルギー	120	kcal	たんぱく質	9.4	g
脂質	4.3	g	炭水化物	6.2	g
食塩相当量	0.8	g			

## ～材料～ 1人分

・ 絹ごし豆腐	60g	・ 水	15g	} A
・ 豚ひき肉	20g	・ 米みそ	2g	
・ たまねぎ	10g	・ 醤油	4g	
・ なす	20g	・ 酒	2g	
・ トマト	30g	・ しょうが	0.2g	
・ ピーマン	10g	・ にんにく	0.2g	
・ ごま油	2g	・ 片栗粉	2g	

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	3分	100℃
2	コンビ	100%	5分	230℃
3	コンビ	100%	15分	230℃

## 作り方

- 1 Aの調味料は合わせておく
- 2 角切りにした豆腐を65mm穴あきホテルパンに入れ、【スチームモード・100℃・3分】加熱する
- 3 豚拭き肉に玉ねぎを加えて、ごま油を半量加えて混ぜておく
- 4 なす、トマト、ピーマンは残りのごま油と塩（分量外）を混ぜ、2のお肉、調味料Aを65mmのホテルパンに入れ、【コンビ・100%・230℃・5分】で加熱を行う
- 5 全体をほぐし、3で加熱した豆腐をのせて、軽く混ぜたら【コンビ・100%・230℃・15分】加熱する
- 6 加熱終了後、とろみがつくまで混ぜる

