

レンジで簡単!旨辛さっぱりトマト麻婆豆腐



20
分
調理時間



電子レンジで簡単に作れます。ノンオイルのツナ缶で脂質をおさえ、トマトの酸味と豆板醤の辛味がクセになる味つけです。

レシピ考案者

Wants

TGN
管理栄養士

宮崎菜央

1人分

たんぱく質 17g 塩分 1.9g
野菜摂取量 127g エネルギー 214kcal

材料(2人分)

絹ごし豆腐	1丁 (300g)
ツナ缶(ノンオイル)	1缶 (80g)
トマト	1個 (200g)
長ねぎ	2/3本 (40g)
水	100ml
おろしにんにく(チューブ)	小さじ2
おろししょうが(チューブ)	小さじ2
A 砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
「Cook Do®」熟成豆板醤	小さじ1
「丸鶏がらスープ™」	小さじ1
B 水	60ml
片栗粉	大さじ2
小ねぎの小口切り/好みで	適量

作り方

- 豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱ボウルに入れ、電子レンジ(600W)で2分30秒ほど加熱し、水きりをして1.5cm角に切る。ツナは汁気をきる。トマトは2cmの角切り、ねぎはみじん切りにする。
- 耐熱容器に①のツナ・ねぎ、Aを入れて混ぜ合わせる。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ①の豆腐、トマト、Bを加えて混ぜ合わせ、再び電子レンジで3分加熱する。
- 器に盛り、好みで小ねぎをのせる。