

麻婆高野豆腐

加熱時間
15 分

1 人分

- 高野豆腐・・・6個(カットされたもの)
- 大豆ミート・・・大さじ1
- 乾燥野菜・・・2 つまみ
- 麻婆豆腐の素・とろみ粉(レトルト)・・・各 1/3 袋
- 水・・・130ml

作り方

1. ポリ袋に高野豆腐と大豆ミート、乾燥野菜、水(分量外)を入れ、
少し置いて戻す。戻した水を捨て、●をすべて加え、よく揉んで全体を均一にする。
2. 沸騰した湯の中に入れ、沸騰を保った状態で 15 分加熱する。

MEMO

大豆ミートや乾燥野菜は長期保存が可能。大豆ミートは貴重なたんぱく源になります。避難生活が長期化すると不足する野菜の確保として乾燥野菜は非常に役立ちます。



1 人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
麻婆高野豆腐	168	17.2	8.3	1.2