



【麻婆茄子】

なす



(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)	食物繊維 (g)
180	1.8	15.9	1.0	1.6

材料 (3人分)

冷凍揚げなす…250g

麻婆豆腐の素…1袋

ねぎ…適量



作り方

- ① 耐熱用のボウルに冷凍揚げなすと麻婆豆腐の素を入れて600wの電子レンジで約5分加熱する。途中、取り出して全体が温まるよう混ぜる。
- ② 仕上げにねぎを散らす。

ポイント!

市販の麻婆豆腐の素を利用して簡単にできる1品。なすを揚げる手間がなく便利。