

マーボーラーメン風

濃厚なマーボー豆腐と、こんにゃく麺が程よく絡みます。簡単でおいしい一品！



〔 材 料 〕 4人分

こんにゃく麺(黄)	...	2袋(500g)
マーボー豆腐の素	...	1p 350g(市販品)
絹豆腐(角切り)	...	400g
ニラ(刻み)	...	1/3袋
※ラー油	...	適宜

エネルギー	187kcal
たんぱく質	7.2g
炭水化物	3.1g
脂 質	2.0g
食塩相当量	1.6g

〔 作り方 〕

- ① マーボー豆腐の素に、絹豆腐とニラを入れレンジで加熱する。
- ② こんにゃく麺(黄)に湯をかけて温め、水をきる。
- ③ ②に①をのせて出来上がりです。お好みでラー油をおかけ下さい。