

# ピリ辛坦々湯豆腐



で時短レシピ  
**30分**

寒い冬、このピリ辛坦々湯豆腐で温活!調理は全部レンジを使って簡単。豆腐と野菜で栄養バランスも彩りもバッチリ。健康効果の高いスペイン産エクストラバージンオリーブオイルで美味しく滑らかに仕上げました。体の中から温まってくださいね♪

## 材料

- 豆腐 300g
- スペイン産エクストラバージンオリーブオイル 大さじ1
- 長ねぎ 10cm
- チンゲン菜 1株
- しょうゆ 小さじ1
- 鶏ガラスープの素 小さじ1
- 白ねりごま 大さじ3
- 水 150cc
- 糸唐辛子

### (肉そぼろ)

- 豚ひき肉 100g
- 焼肉のたれ 大さじ1
- 豆板醤 小さじ1/2
- スペイン産エクストラバージンオリーブオイル 小さじ1

## 作り方

チンゲン菜は縦四つ割に、長ねぎは薄切りする。耐熱ボウルにしょうゆ、鶏がらスープの素、練り白ごまと水、エクストラバージンオリーブオイル大さじ1を入れて混ぜる。そこに豆腐、長ねぎ、チンゲン菜を入れ、ラップをかけて7分レンチンする。別の耐熱ボウルに豚ひき肉、焼肉のたれ、豆板醤とオリーブオイルを入れて混ぜ、3分レンチンし取り出して混ぜる。豆腐と野菜を器に盛り肉そぼろをかけ、糸唐辛子とスペイン産オリーブオイルをひとかけして完成!



スペイン産  
オリーブオイル

WORLD LEADERS