

100kcal マイサイズ

アレンジレシピ

大根の麻婆ソースかけ

1人前 177kcal

たんぱく質: 12.1g
食塩相当量: 2.0g

調理例



材料

たんぱく質を摂りたい方の麻婆丼	1箱
大根	150g
大根の葉	10g

作り方

- ① 大根は皮をむき、乱切りにして耐熱皿に入れ、ラップをかけレンジ加熱(目安:2分30秒)する。
- ② 大根の葉がある場合はラップで包み、レンジ加熱し(目安:30秒)細かく刻む。
- ③ たんぱく質を摂りたい方の麻婆丼をレンジ加熱(目安:1分20秒)する。
- ④ 器に①を盛り、③をかけ②を散らす。



冬が旬の大根を使うことで、低カロリーでボリュームのある1品に。

※調理時間は電子レンジ500Wの場合。