

## 中級編

# 豆腐どーん!

パックごはんを豆腐をどーんとのせたインパクト満点の小どんぶり。豆腐さえあれば作れる、リピ確定の「とうめし」風ごはんです。



## 材 料 (1人分)

- ・アイリスオーヤマ低温製法米おいしいごはん150g：1パック
- ・木綿豆腐：150g
- ・サラダ油：少々
- ・めんつゆ（2倍濃縮）：大さじ1
- ・しょうゆ：小さじ1
- ・にんにく（チューブ）：小さじ1
- ・青ねぎ（小口切り）：適量
- ・七味唐辛子（お好みで）：適量

## 作り方

- 1 今回は、「アイリスオーヤマ低温製法米おいしいごはん150g」を使います。
- 2 パックごはんを電子レンジ（500W）で1分半温める。
- 3 豆腐は厚みを半分に切り、キッチンペーパーで表面を軽くふく。
- 4 フライパンにサラダ油をひき、<3>を入れ中火で両面焼く。めんつゆ、しょうゆ、にんにくを加え汁気がなくなるまで煮からめる。
- 5 <2>のフタをはがし、ごはんの上に<4>を重ね、青ねぎをのせ、お好みで七味唐辛子をふる。

IRIS OHYAMA

# 1分ごはん



動画もチェック!