

☆簡単メニュー☆

火を使わず、レンジで簡単に♪

☆豆腐と挽肉のレンジ蒸し



【材料】大人2人、子ども1人分 【作り方】

- ・ 豆腐 1丁
- ・ 豚挽肉 100g
- ・ 長葱 1/3本
- ・ にんにく(チューブ) 1cm
- ・ オイスターソース 小さじ2
- ・ 醤油 小さじ1
- ・ 酒 大さじ1
- ・ 鶏がらスープの素 小さじ1
- ・ 水 大さじ3
- ・ にら 3～5本

- ①豆腐は2cm角のさいの目に、長葱はみじん切り、にらを1～2cm幅に切る。
※豆腐は水切り不要です。
- ②豚挽肉～水までを混ぜ合わせる。
- ③耐熱皿に豆腐を入れ、その上になら、②をのせる。
※平らになるようにのせると火通りが良い。
- ④ラップをかけて、600Wで6～7分加熱する。

【とろみを付けたい場合は…】

最後に片栗粉を水(小さじ3)で溶いて、汁気のある部分に混ぜ、ラップをかけて、再度600Wで2～3分加熱する。



豆腐は絹がおすすめ！
大人はラー油をかけても♪

献立例

豆腐と挽肉のレンジ蒸しは、
ごはん、和え物やサラダ、汁物と組み合わせて！