

<簡単メニュー>

令和5年2月号

レンジでパパッとできる♪



☆ふわふわ豆腐の簡単レンジ蒸し

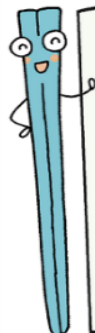
【材料】大人2人分、子ども1人分 【作り方】

木綿豆腐	1丁(300g)
豚挽肉	200g
玉葱	中1個
えのき茸	1袋
生姜	1かけ
塩	小さじ1/3
片栗粉	大さじ2
醤油	大さじ2
酒	大さじ2
スープの素	大さじ1
熱湯	1と1/2カップ
万能葱	適宜

A

- ①玉葱はみじん切り、えのき茸は石突を取り除き1~2cm程度に切る。生姜はすりおろす。
- ②ボウルに豆腐を手でつぶしながら入れ、豚挽肉、玉葱、えのき茸、生姜、塩、片栗粉を加えてよく混ぜ合わせ、耐熱皿に入れ表面を平らにする。
- ③ラップをふんわりかけ電子レンジ(600W)で10分加熱し、更にAを加え、2分加熱する。
- ④好みで万能葱を散らす。

※電子レンジの機種によって仕上がりが違います。しっかりと火が通っていることを確認してください。



美味しいだし汁が出るので、残った汁にごはん、溶き卵、万能葱などを入れて、電子レンジにかければ美味しいおじやができます。

