

☆ふわふわ豆腐の 簡単レンジ蒸し



【材料】大人2人分、こども1人分

- ・ 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
- ・ 食塩 小さじ1/3
- ・ 片栗粉 大さじ2
- ・ にら 1/3束
- ・ 醤油 大さじ2
- ・ 酒 大さじ2
- (A) ・ 鶏がらスープの素 大さじ1
- ・ 熱湯 1と1/2カップ

【作り方】

①玉葱はみじん切り、えのき茸は根をとり 1~2cm、にらは2cm位の長さに切る。生姜はすりおろす。

②耐熱ボー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、食塩、片栗粉を加えてよく混ぜ合わせ、表面を平らにする。

③ラップをふんわりかけ、電子レンジで加熱する。(500W 約12分)

④上にならのをのせ、(A)を加えてラップをかけて、再度加熱する。(500W 約4分)



☆美味しい出汁がでるので、冷凍うどんを入れて電子レンジにかければ簡単煮込みうどん！ごはんなら、おじゃに♪



献立例

ふわふわ豆腐の簡単レンジ蒸しは
〈主菜〉なので、
和え物、汁物を組み合わせて！