

## ☆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、その上ににら、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



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！