

レンジで簡単 筑前煮

【材料】 ※1人分作れます

筑前煮用水煮野菜・・・1袋(150g)

焼き鳥缶(タレ)・・・1缶

しょうゆ

砂糖

ごま油



エネルギー200kcal タンパク質10.0g

【使用する調理器具】



電子レンジ



ガス



キッチンハサミ



まな板



包丁



ピーラー

調理時間
約10分1食あたりの価格
約260円

～つくりかた～

- ①筑前煮用水煮野菜の封を開けて軽く水洗いしたらタッパーに入れ、しょうゆ、砂糖(あればみりん少々)を加えたら蓋をする。電子レンジ600Wで3分間加熱する。
- ②蓋を開けたら焼き鳥缶をタレごと加えてかき混ぜ、蓋を外したまま600Wで2分間加熱しかき混ぜる。
- ③ごま油を加え、さらに600Wで2分間加熱し味が染みたら完成。

～メモ～

- ・焼き鳥缶が無い時は、串から外した市販の焼き鳥でも美味しく出来ます。
- ・調理後、少し時間を置くと粗熱が取れて味も染み込みます。