

厚揚げとなめこの煮物

【材料】 ※1食分作れます

厚揚げ・・・・・・・・1枚
なめこ・・・・・・・・1/2袋
水・・・・・・・・大さじ3
めんつゆ・・・・・・・・大さじ2
みりん・・・・・・・・大さじ1/2
生姜チューブ・・1cm程度

★大さじは、カレースプーンなどでも代用できます

【使用する調理器具】

電子レンジ



ガス



キッチンバサミ



まな板



包丁



ピーラー

- ・耐熱容器
- ・ザル



エネルギー250kcal タンパク質16.4g

調理時間
約10分

1食あたりの価格
約130円

～つくりかた～

- ①厚揚げを一口大にちぎり、なめこはザルに入れ軽く水ですすぎ、水気をきる。
- ②耐熱容器に水、めんつゆ、みりん、生姜チューブを入れてかき混ぜ、厚揚げとなめこを加える。
- ③ふんわりラップをかけ、電子レンジ600Wで6分加熱する。
- ④加熱後、粗熱が取れたら完成。

～メモ～

- ・電子レンジで加熱する際はやけどに気を付けましょう。
- ・厚揚げは油抜きをしてから一度冷ますことで、より味がしみ込みやすくなります。
- ・お好みで葉ねぎを加えても美味しくなります。