

電子レンジでOK！豆腐とひき肉のあったか蒸し



材料（2人分）

• 牛ひき肉	100g	
• 木綿豆腐	2/3丁（200g）	
• 白ねぎ	1/2本（50g）	
A	• しょうゆ	小さじ1（6g）
	• 酒	小さじ2（10g）
	• オイスターソース	小さじ1（5g）
	• しょうがチューブ	少々
	• 顆粒中華だし	少々
	• お湯	50ml

作り方

1. 白ねぎは5mm幅に切る。
2. ボールに調味料Aをすべて加え、1の白ねぎ、牛ひき肉を入れてよく混ぜる。
3. 耐熱容器を用意する。
木綿豆腐をカレースプーンですくい、豆腐が重ならないように耐熱容器に並べる。
その上から、2を豆腐全体にかかるといように入れる。
4. 3にラップをかぶせ、電子レンジで加熱する（500Wで約10分）

ひとことメモ

*電子レンジで加熱している間、他の調理作業ができるので時短につながります。
しょうがが効いているのでおいしいだけでなく心も温まる1品です。



栄養価（1人分）
エネルギー：204kcal
食物繊維：1.0g
食塩相当量：1.0g