

レンジで 豆腐と鶏ひき肉のあったか蒸し



材料（2人分）

- 鶏ひき肉 100g
 - 木綿豆腐 2/3丁（200g）
 - 玉ねぎ 1/2本（50g）
- A
- 薄口しょうゆ 小さじ1（6g）
 - 酒 小さじ2（10g）
 - ウスターソース 小さじ1（5g）
 - しょうがチューブ 1cm程度
 - 顆粒中華だしの素 小さじ1/2
 - お湯 50ml

作り方

- ① 玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ② 耐熱容器に適当な大きさに切った木綿豆腐を重ねないように並べ、その上に①の玉ねぎ、鶏ひき肉をバラバラに散らす。最後に調味料Aを上からかける。
- ③ ②にラップをかぶせ、電子レンジで加熱する（600Wで約4分）。

ひとことメモ

- *豆腐はスプーンで適当な大きさに崩してもいいですよ。
- *しょうがの味が効いた、さっぱりと心も温まる1品です。

栄養価（1人分）

エネルギー：177kcal
食物繊維：1.7g
食塩相当量：1.1g

