

# 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

