

レンジでパッとできちゃう

きのこと野菜のトロみ豆腐

野菜がたっぷりいただける♪カンタンメニュー



🍴 1人前/約205kcal

🕒 調理時間/約15分

🥕 材料 (2人分)

雪国まいたけ・・・1/2パック

雪国しめじ恵み・・・1/2パック

長ねぎ・・・5cm

にんじん・・・1/4本

かぶ・・・1/2個

スナップえんどう・・・5本

昆布・・・5cm

豆腐(絹ごし)・・・1/2丁

【A】

鶏ひき肉・・・50g

しょうが・・・1片

淡口醤油・・・大さじ2

酒・・・大さじ2

みりん・・・大さじ2

水・・・100cc

片栗粉・・・大さじ1

七味唐辛子・・・お好みで

👩‍🍳 作り方

- 1 深さのある耐熱皿に1cm幅に切った昆布をしぎ、薄切りにした野菜類、雪国きのこを入れる。
- 2 豆腐を大きめにちぎって(1)に入れる。
- 3 Aを混ぜ合わせ、(2)に回しかけたら、ラップをかけて片栗粉が沈まないうちに500Wの電子レンジで5分加熱する。※熱いので注意！
- 4 ラップを開け、下から全体を混ぜて調味料をからめる。再びラップをして5分加熱し、フツフツとしてきたら、全体を混ぜ合わせてできあがり。

※お好みで七味をふって召し上がれ！