

レンジでチンしてかんたん一品！
雪国きのこ秋野菜たっぷり筑前煮



電子レンジ大活用！
おさらいレシピ

🍽 1人分/約200kcal

🕒 調理時間/約20分

材料 🍴 (2人分)

雪国まいたけ・・・1パック

雪国えりんぎ・・・1パック

ごぼう・・・30g

里芋・・・1個

にんじん・・・1/2本

レンコン・・・100g

いんげん・・・4本

こんにゃく・・・80g

調味料. 砂糖・・・大さじ2

醤油・・・大さじ2

酒・・・大さじ2

みりん・・・大さじ2

塩・・・小さじ1

作り方 🍳

1 雪国きのこは食べやすい大きさにさく。

2 野菜類は小さめの乱切りにして、ごぼうとレンコンは酢水につけてアクを抜いておく。こんにゃくはさっと水洗いしてひと口大にちぎり、ペーパータオルに包んでレンジで加熱しておく。

3 耐熱容器に1、2を入れ、よく合わせた調味料を回しかけ、すきまをあけてラップをしたらレンジで加熱する。(500Wで7～10分)

4 加熱後、一旦取り出し全体を混ぜ、再度ラップをかけてレンジで加熱する。(500Wで3～5分)

5 再加熱後、しばらく冷まし味をしみ込ませたら器に盛ってできあがり。

※野菜類の火の通り方に応じて加熱時間を調整してください。