

レンジでチンしてかんたん1品！ 雪国きのこと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。

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

調理時間
約20分

約200kcal
(1人分)

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。

