

## レンジで簡単節約☆厚揚げ回鍋肉。 by ゆうゆう



## 作りかた

1. 厚揚げと野菜を食べやすく切る。
2. 耐熱の大きめの器にA、小麦粉を入れてよく混ぜる。
3. 厚揚げを入れて調味料と絡め、更に野菜を加えて混ぜ、ラップをしてレンジ 600W 約5分 加熱。
4. 加熱終了後、全体をよく混ぜたら出来上がり。余熱でも火が入りますが、野菜の加熱が足りないようなら追加で加熱して下さい。

手動

レンジ

600W  
加熱：約5分

使用付属品

テーブルプレート  
底面

カロリー

166kcal

塩分

2.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

材料	2~3人
厚揚げ	1枚(200g)
キャベツ	150g
ピーマン	2個
A 味噌	大さじ1
A オイスターソース	大さじ1
A 醤油	大さじ1
A 酒	大さじ1
A 砂糖	大さじ1
A 生姜すりおろし	小さじ1/4
A にんにくすりおろし	小さじ1/4
小麦粉	大さじ1

## 調理のコツ・ポイント

キャベツは大体1/4個分くらいです。個体差があるのでグラム表記にしました。  
器は耐熱ポウルがあればベストです。深めの器がオススメです。  
器の底に調味料がたまりやすいのでよく混ぜてください。  
濃い目の味付けです。お野菜を増やしても。時間を置くと水分が出てくるので、なるべくお早目にお召し上がり下さい。