

めんつゆだけで♪簡単すぎるお手軽肉豆腐 by りよーこ



作りかた

- 豆腐は10等分する。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに玉ねぎ、豚肉、豆腐の順に入れ、合わせたAを加え、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **210 めんつゆだけで♪簡単すぎるお手軽肉豆腐 by りよーこ** で加熱する。
- 加熱後、かるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみこませる。

加熱の目安

加熱：約10分

1回に作れる分量

1~2人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

323kcal

塩分

4.2g

※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-W10B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
豚こま肉	80g	150g
木綿豆腐	1/2丁(約150g)	1丁(約300g)
玉ねぎ(8mm幅の薄切り)	100g	200g
A めんつゆ(2倍濃縮の物)	カップ1/4	カップ1/2
A 水	カップ1/4	カップ1/2
しょうが(すりおろす)	小さじ1	小さじ2

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。