

手動

# レンジで1分☆お弁当に♪しめじの甘辛煮



## 作りかた

1. 小鉢にほぐしたシメジとAを入れて混ぜ、ラップを軽くかけて **レンジ** **600W** **1分** 加熱する。
2. 軽く汁を切り、鰹節を混ぜたら出来上がり。

手動

レンジ

600W

加熱：約1分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

39kcal

塩分

0.9g

※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。

材料

しめじ

お弁当  
30g(12本)

A 砂糖

小さじ1

A 醤油

小さじ1

A みりん

小さじ1

鰹節

小さじ1

調理のコツ・ポイント

甘めです。お好みで砂糖を加減してくださいね。  
冷めてから汁気を切った方が味が馴染みます。