

超簡単！！レンジで湯豆腐



作りかた

- 豆腐を適当な大きさに切り、耐熱容器に入れる
- 水とポン酢しょうゆ、和風だしの素を入れ、カットワカメを上のにせる
- ラップ等で蓋をして、レンジ 500W 3分 加熱する
- 器に盛り付けたら出来上がり

手動

レンジ

500W

加熱：約3分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

96kcal

塩分

1.5g

※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

2人分

絹豆腐

1丁

乾燥カットワカメ

3g

水

100mL

ポン酢しょうゆ

大さじ2・1/2

和風だしの素

小さじ1/4

調理のコツ・ポイント

蓋をしたままレンジにかけられる容器だと便利ですが、無ければラップで蓋をしても大丈夫です。