

## 肉だんごのせ豆腐のレンジ蒸し



## 作りかた

- 豆腐はキッチンペーパーなどで包み水切りをし、6等分に切り表面をスプーンで浅くくり抜く。ねぎは芯のみじん切りに、外側の部分を白髪ねぎにする。
- チンゲン菜は1/6のくし型切りにする。ラップに包み、レンジ 600W 2分 加熱する。
- ボウルにAとねぎのみじん切りを加えて混ぜ合わせ、6等分に分け団子状に丸める。豆腐のくり抜いた部分にのせ、くつつくように手でおさえる。
- 皿に③をのせ、ラップをしてレンジ 600W 5~6分 加熱する。
- ④の皿に②を盛りつけ、白髪ねぎをのせ、生しょうゆとごま油をかけて食べる。

手動

レンジ

600W

加熱：5~6分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

281kcal

塩分

1.7g

※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
絹ごし豆腐	1丁
ねぎ	10cm分
チンゲン菜	1株
キッコーマンいつでも新鮮しぼりたて生しょうゆ	適量
ごま油	適量
A キッコーマンいつでも新鮮しぼりたて生しょうゆ	大さじ1/2
A 豚ひき肉	80g
A 絹ごし豆腐	スプーンでくり抜いた部分

## このレシピに使われている商品



キッコーマンいつでも新鮮しぼりたて生しょうゆ