

超簡単！！レンジで湯豆腐 by ともものじゅ



作りかた

1. 豆腐を適当な大きさに切り、耐熱容器に入れる
2. 水とポン酢しょうゆ、和風だしの素を入れ、カットワカメを上へのせる
3. ラップ等で蓋をして、レンジ 500W 約3分 加熱する
4. 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
底面

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。

このレシピはMRO-WIA対応レシピです。

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。