

手動

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。ねぎは芯をみじん切りに、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 約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
底面

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。
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

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