

手動

電子レンジで☆高野豆腐の煮物 by めいふあん



作りかた

1. 高野豆腐→【ひとくちサイズの物の場合】切らずにそのまま使える。【そうでない場合】水に20秒位浸けて、ギュッと絞って食べやすい大きさに切る。
2. 調味料全てを耐熱性のボウルに入れ、よく混ぜる。そこへ高野豆腐を入れる。2/3にラップをかけ、レンジ 600W 約9分 加熱すればできあがり♪

手動

レンジ

600W
加熱：約9分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

90kcal

塩分

1.4g

※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-WIB対応レシピです。

材料	4~6人分
高野豆腐	55g位
水	400mL
てんさい糖(砂糖)	大さじ4
塩	小さじ1/2
薄口醤油	大さじ1・1/2
みりん	大さじ1・1/2
酒	大さじ1・1/2
和風だしの素	少々

調理のコツ・ポイント

5.5×7cmの高野豆腐は9等分に切って使いました。
レンジにかけているときに、噴きこぼれる可能性があるため、深めの容器を使うこと、ラップは必ず隙間を空けてかけてください。
保存は密閉容器に汁ごと入れて冷蔵庫で。2~3日はおいしく頂けます。