

豆腐と豚肉の梅蒸し

お手軽度 ☺☺☺

材料 (1人分)

| | |
|----------|------|
| 絹豆腐 | 1/3丁 |
| 豚しゃぶしゃぶ肉 | 50g |
| 長ねぎ | 1/3本 |
| 梅干し | 1/2個 |
| 酒 | 大さじ1 |
| 水 | 大さじ2 |
| ポン酢しょうゆ | 大さじ1 |

| | | |
|-------|-----|--------|
| エネルギー | 205 | キロカロリー |
| 塩分 | 1.3 | グラム |



作り方

①下準備

絹豆腐
三等分する



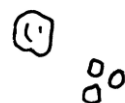
豚しゃぶしゃぶ肉
一口大



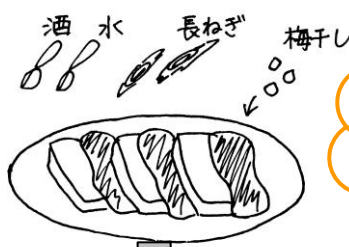
長ねぎ
斜めうす切り



梅干し
ちぎる

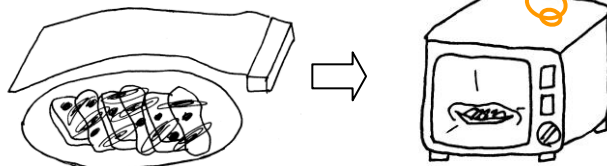


②耐熱皿に豆腐と豚肉を交互にずらして重ねる。長ねぎ、梅干しをのせ、酒、水を加える。



加熱の具合は中央にある肉で確認しましょう。白っぽくなっていたら出来上がり。

③ラップをふんわりとかけて電子レンジで加熱する。(600Wで3分程度)



④汁気を軽く切って皿に盛り、ポン酢しょうゆをかける。

