

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



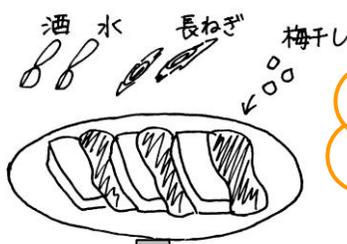
長ねぎ
斜めうす切り



梅干し
ちぎる

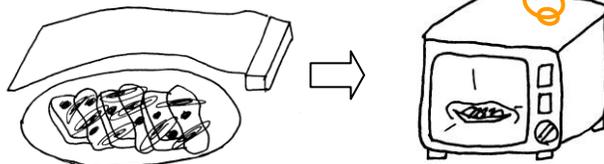


②耐熱皿に豆腐と豚肉を交互にずらして重ねる。長ねぎ、梅干しをのせ、酒、水を加える。



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。

