

レンジン！家常豆腐

【材 料】4人分

- ・にんにく・しょうが…少々
みじん切り(チューブのものでもよいです)
- ・長ねぎ…1/2本 小口切り
- ・豚こま肉…100g
- ・人参…1/3本 薄めのいちよう切り
- ・たけのこ…水煮50g(干切りになっているものが便利です)
- ・干ししいたけ…2枚 色紙切り
- ・生あげ…1枚 色紙切り
- ・チンゲンサイ …1/2本 ざく切り

{調味料}

- ・砂糖…小さじ2
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・みそ…小さじ2
- ・豆板醤…小さじ1/2
- ・コチュジャン…小さじ1(無くても大丈夫です)
- ・酒…小さじ2
- ・ごま油…小さじ1

**レンジで簡単に
家常豆腐が作れます！**

【作り方】所要時間：20分

- ① 人参・長ねぎ 2/3・干ししいたけ
たけのこ・チンゲンサイの茎を混ぜ
耐熱容器に広げ、ラップをかけて
600wで2分30秒加熱します。



- ② 肉・長ねぎ(残り 1/3)・調味料を混ぜ
耐熱容器に入れ、ラップをかけて600w
で3分加熱します。

- ③ ①と②・生揚げ・チンゲンサイの
葉を混ぜ、最後にごま油を入れて
混ぜます。
- ④ 耐熱容器にラップをかけ、
600w2分30秒加熱で、出来上がり



※とろみをつけたい時は、出来上がりに
水どきでんぷんを混ぜ、さらに
1分加熱してください。