

レンジとトースターで、カリカリ油揚げのおひたし

【材 料】4人分

油揚げ…1枚…短冊切り
キャベツ…1/8個…短冊切り
きゅうり…1/2本…小口切り
かぶ…1個…いちょう切り
小松菜(市販の冷凍品でも便利です)…1株…2cmカット

しょうゆ(あれば、だししょうゆでも可)…小さじ2
みりん…小さじ1
塩小さじ1
洋からし(なくても大丈夫です)…少々

Point

お湯を使わないので、お子さんでも
安全に料理ができます。

手軽に大豆製品を
食べられます。



【作り方】調理時間：15分

①切った油揚げを、アルミホイルに広げ、トースターで5~7分
カリカリになるまで焼きます。



②切った野菜と調味料を耐熱皿に入れ、ラップをかけ、
600w3分加熱します。

③野菜を盛り付け、焼いた油揚げをのせて、
簡単お浸しの出来上がりです。

