

レンジで簡単!! 擬製豆腐

4人分 30分くらい

〔もめん豆腐 1パック
油 小さじ1

〔豚ひき肉 100gくらい
（こんにん 中くらいのもの2.5cm(30g)
長ねぎ 10cm
乾燥芽ひき 大さじ軽く1 (戻しておく)
油 小さじ1
塩 ひとつまみ
しょうゆ 大さじ $\frac{1}{2}$
酒 小さじ1
みりん 大さじ $\frac{1}{2}$
たまご 3コ(割り(ほぐす。)

たれ

〔しょうゆ 小さじ2
三温糖 小さじ2
塩 ひとつまみ
酒 小さじ1
だし汁 $\frac{1}{2}$ カップ
片栗粉 小さじ1を大さじ2の水で
といておく。



作り方

- ① 豆腐はくずしながら炒めて水を切る。→別皿に取り出す。
- ② 油で豚肉、にんじん、長ねぎ、ひじきを炒め調味し、①の豆腐を加え、更に炒める。
- ③ 火を止め、割りほぐした卵を混ぜ合わせ、レンジに入れられる器4つに分けて注ぐ。
 - 👉 Point 炒めたフライパンに卵を入れると軽く火が通り完成がより早くなるよ。
- ④ ラップをふわりとかけて500Wで3分。楊枝を差して火の通りを確認!
 - 👉 Point レンジの出力W数、器の大きさ(により)加熱時間は変わります。30秒単位くらいで時間を調整しね。
- ⑤ 加熱中にたれの調味料を混ぜ、煮たて作り、焼き上がった擬製豆腐の上にかける。
 - 👉 Point. ノブントースターで作ると焼き色もついておいしそう! →1000Wで10分くらい。

