

2024年10月号

【料理名】 ブロッコリーとえび、豆腐の酒蒸し



【献立】

鶏手羽先の照り焼き  
豚汁

【調理時間】 10分

【カロリー】 188 kcal

【塩分】 1.5g

【主材料】（2人分）

ブロッコリー……小 1/2 株（80g）

えび…… 4尾（80g）

絹ごし豆腐…… 1丁（300g）

ごま油……大さじ 1/2

酒……大さじ 2

ポン酢しょうゆ……大さじ 3

【作り方】

1. ブロッコリーは小房に分ける。
2. えびは背わたを竹串で除き、殻をむいて水洗いする。
3. 豆腐は6等分に切る。
4. 耐熱皿にごま油をひいて③を並べ、①と②をのせて酒をふる。ふんわりとラップをして電子レンジで3分ほど加熱し、ブロッコリーとえびに火を通す。ポン酢しょうゆをかけていただく。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。