



お手軽大豆料理



カルシウムもたっぷり

厚揚げとひじきの煮物 (2人分)



材料

- 厚揚げ 1枚(150g)
- ひじき煮 1袋 (70g) 惣菜を利用
- 麺つゆ(3倍濃縮) 大さじ1
- 水 大さじ3

作り方

- ① 深めの皿に一口大に切った厚揚げを入れる。
- ② 麺つゆと水を合わせ、かける。
- ③ ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ④ 一度ラップをあけ厚揚げを裏返してからひじき煮を入れてもう一度電子レンジで1分加熱する。

栄養成分

エネルギー	151Kcal
たんぱく質	9.9g
食塩相当量	1.4g