

電子レンジ

切り干し大根

調理時間：15分 カロリー：118 kcal



〈材料〉（ 1 人分）

切り干し大根	20g
にんじん	50g
しいたけ	大1個（20g）
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
さけ	小さじ1
万能つゆ	大さじ1
水	50cc

〈作り方〉

- 1 切り干し大根は軽く水洗いしてもどしておく。
- 2 にんじん・しいたけは細切りにする。
- 3 深めの耐熱皿に全ての材料を入れ、ふんわりとラップをして600wで5分加熱したら出来上がり。

〈調理の一口メモ〉