

電子レンジ
(耐熱容器)

肉豆腐

30分

カロリー：246kcal



〈材料〉（2人分）

豚バラ薄切り肉	150g
絹ごし豆腐	1/2丁
長ねぎ	1/2本
すきやきのたれ	100ml
水	200ml

〈作り方〉

- 1 豚肉は一口大に、長ねぎは斜め切りにする。
- 2 豆腐をペーパータオルに包み、水切りしたあと、6等分に切る。
- 3 耐熱容器に豚肉、豆腐、長ネギを入れ、たれと水をまわしかけたら、600wで10分加熱する。