



冷蔵庫の残り物でちょっと一品。
さつまいものほんのりとした甘さが引き立ちます。



厚揚げと根野菜のあっさり煮



～材料～

厚揚げ	150g	さつまいも	150g
大根	50g	にんじん	50g
だし汁	250ml	小口ねぎ	少々

醤油	大さじ1	砂糖	小さじ1/2
酒	小さじ1		

A

作り方

1. さつまいも、大根、にんじんを5mmの半月切りにします。
2. 厚揚げは5mm巾に切ります。
3. ①の野菜とだし汁を容器に入れて上蓋(穴1)をセットし、600Wの電子レンジで10分加熱します。
4. ③の容器に②の厚揚げとAを入れて軽く混ぜ、上蓋(穴1)をセットして600Wの電子レンジで5分加熱します。(さつまいもは崩れやすいので混ぜる時気をつけて下さい。)
5. 最後に小口ねぎをのせて出来上がり。