



チンゲン菜と油揚げ・えのきのおひたし

シャキッと食感やみつき〜チンゲン菜レシピ③

チンゲン菜と油揚げ・えのきのおひたし

材 料 (2人分)

チンゲン菜……………2株
油揚げ……………1枚
えのき……………1/3袋
塩……………少々

〈浸し汁〉

★しょうゆ……………大さじ1
★みりん……………大さじ1
★だし汁……………大さじ4

※本格・万能だしパック使用

- 1 チンゲン菜は四つ割りにして、さっと水につけて水気をきらず耐熱皿に置き、塩少々をふる。ふんわりとラップをかけて電子レンジ600W・1分30秒加熱する。粗熱をとって水気を絞る。
- 2 浸し汁★を混ぜて電子レンジ600W・1分加熱しておく。
- 3 えのきは石づきを取り、2等分に切りほぐす。ふんわりラップをかけ、電子レンジ600W・1分30秒加熱する。
- 4 油揚げは8等分に切る。アルミホイルなどにのせ、オーブントースターで両面を焼き色がつくまで焼く。
- 5 熱いうちにタッパーに①③④を入れ、②の浸し汁を入れて10分ほどおいて味をなじませてできあがり♪

コッ・ポイント

- チンゲン菜は、長いと食べにくいので半分に切ることもオススメ。
- ご使用の電子レンジの機種や耐熱容器の種類、食材の状態により加熱具合に誤差が生じます。様子を確認しながら、必要に応じて加熱時間を調整しながら加熱してください。
- 電子レンジから出す時は火傷に気をつけて下さい。