

ほうれんそうとにんじんの煮びたし～生姜風味～

レシピのポイント

冷凍ほうれんそうを利用した、レンジで簡単に作れる煮びたしです。
冷凍野菜は下処理の手間がなく、冷凍庫で常備できるので便利な食材です。
ほんのりと生姜の風味をきかせて。

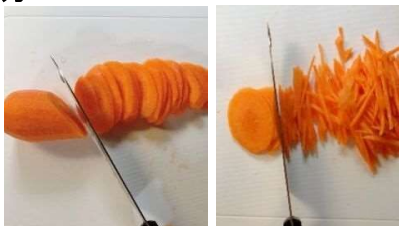


材料	1人分	4人分
冷凍ほうれんそう	40 g	160 g
にんじん	10 g	40 g
油揚げ	1/4枚	1枚
A { めんつゆ (3倍濃縮)	小さじ1	大さじ1と1/3
みりん	大さじ1/4	大さじ1
水	大さじ1/2	大さじ2
おろし生姜 (チューブ)	0.5 g	2 g

調理時間：約15分、費用の目安（1人分）：100円

1人分栄養価 エネルギー 47キロカロリー たんぱく質 2.4g 脂質 1.6g 炭水化物 3.8g 食塩相当量 0.7g

作り方 1



にんじんは斜め薄切りにしてから千切りにする

2



油揚げは1cmの角切りにする

3



耐熱容器に冷凍ほうれんそう、切ったにんじん、油揚げを入れる

4



Aの材料を合わせ3にまわしかける

5



ラップをかけて500wレンジで4分加熱する

6



蒸気の熱に注意してラップを開け、全体を混ぜ、油揚げを下の方に置く

7



ラップをかけ直し、再び4分加熱する

8



蒸気の熱に注意してラップを開け、おろししょうがを加え混ぜ合わせる

9



器に盛り付け、できあがり