

2025年2月号



【料理名】 チンゲンサイのごましょうゆ蒸し（左）

【主材料】（2人分）

チンゲンサイ……1株

A しょうゆ……小さじ1½

A みりん、すり白ごま……各小さじ1

【作り方】

1. チンゲンサイは1枚ずつはがし、3cm長さに切る。
2. せいろにセットしたオーブン用シートの器に①を入れ、Aを順にかける。

【料理名】 きのこと油揚げの甘辛蒸し（右）

【主材料】（2人分）

しめじ……1パック

生しいたけ……2枚

油揚げ……½枚

A しょうゆ……小さじ1½

A 酒……小さじ1

A 砂糖……小さじ½

【作り方】

1. しめじは小分けにする。しいたけは軸を落とし、4つ割りにする。油揚げはたんざくに切る。
2. Aは混ぜ合わせる。
3. せいろにセットしたオーブン用シートの器に①を入れ、②をかける。

※鍋にたっぷりの湯を沸かし、蒸気が上がった鍋にせいろをのせ、ふたをして中火で6分ほど蒸す。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。