

レンジで チンゲン菜のホタテソース



調理時間：10分

カロリー：1人分40kcal

<調理のコツ>

鍋を使わず、電子レンジのみで仕上げるチンゲン菜メニュー。チンゲン菜を加熱するときは、塩をふり、ごま油をからめて加熱すると、つや良く仕上がります。

【材料／4人分】

チンゲン菜・・・4株(300g程度)

<貝柱ソース>

ホタテの缶詰・・・1缶(固形分80g)

ホタテの缶汁・・・・・・大さじ2

酢・・・・・・大さじ1

酒・・・・・・大さじ1

しょうゆ・・・・・・小さじ1

砂糖・・・・・・小さじ1/2

塩・・・・・・少々

ごま油・・・・・・小さじ1



【作り方】

- ① チンゲン菜は縦に4～6等分し、更に4cm長さに切る。塩少々、ごま油小さじ1(分量外)をふり、水気をつけたまま耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)に約3分かける。(※チンゲン菜の大きさにより加熱時間を調節してください)
- ② ①を取り出し、汁気を切って器に盛る。
<貝柱ソース> はごま油以外の材料をボウルに合わせる。
- ③ <貝柱ソース> を電子レンジに1分かけてからごま油を加え、チンゲン菜にかける。

