

レンジで手軽に蒸し料理。トマト&ホタテ水煮のだしが効いて旨みたっぷり。豆板醤の辛みがアクセントに。

キャベツとトマトのレンジ蒸し



材料(2人分)

- キャベツ1/4玉
- トマト

[A] ホタテ水煮ほぐし 1缶(45g)
水 大さじ4
豆板醤 小さじ1/2
オイスターソース 小さじ1/2
しょうゆ 少々
塩 少々

作り方

- (1)キャベツは大きめのくし切りにし、耐熱容器に入れラップをしてレンジ(600W)で4分加熱する。
- (2)角切りにしたトマトとAをボウルに入れてよく混ぜ、タレを作る。
- (3)(1)に(2)を加えレンジで1分30秒加熱する。