

かんたん!おいしい!朝ごはんレシピ☀
～豆腐と梅干の和風リゾット風～



〈材料 1人分〉

- ・ ごはん…お茶碗軽く1杯
- ・ 絹ごし豆腐…80g
- ・ オクラ…1/2本
- ・ かつお梅…1個
- ・ 水…100～150cc
- ・ 塩…ひとつまみ
- ・ 薄口醤油…大さじ1/2

〈作り方〉

- ①器にご飯をよそい、絹ごし豆腐を手でくずし入れ、種をとった梅干を手で小さくちぎって散らし、輪切りにしたオクラをのせる。
- ②水を入れ、塩と薄口醤油をかける。
- ③ラップをせずに、レンジで2～3分温める。