

電子レンジ

豚バラともやしの重ね蒸し

調理時間：15分

カロリー：721kcal



〈材料〉（2人分）

豚バラ肉こま切れ	150g
もやし	1袋200g
梅肉	大さじ1
カットしめじ	1袋100g
すりおろししょうが	小さじ1
万能つゆ	大さじ1
ごま油	小さじ1
ラー油	2プッシュ

〈作り方〉

- 1 肉に梅肉、おろししょうが、万能つゆ、ごま油、ラー油をもみ込ませる。
- 2 耐熱皿にもやし、しめじをのせ、豚肉を広げてのせる。
- 3 ふんわりとラップをかけ、電子レンジで600wで6分加熱する。
- 4 ラップを外して全体をよくあえ、器に盛ってできあがり。

〈調理の一口メモ〉

- ・梅が苦手な人でも食べられます。
- ・材料がカットされているので包丁を使いません。