

レンジDE簡単『豚肉と野菜のレンジ蒸し』



《材料(1人分)》

- ・もやし・・・100g
- ・チンゲンサイ・・・1株
- ・豚ばら肉薄切・・・50g
- ・塩こしょう・・・少々
- ・ポン酢もしくはゴマダレ

《作り方》

- ① チンゲンサイは3センチ程度に切る。
 - ② 大きめの耐熱皿にもやし、チンゲンサイをのせる。
 - ③ 野菜を覆うように、豚肉をのせる。重ならないようにのせたら塩こしょうをする。
 - ④ ラップをして、レンジ600Wで7分にかける。
 - ⑤ 肉に火が通っていることを確認してできあがり。
(火が通っていなかったら追加で加熱)
- ☆ お好みにポン酢やゴマダレをかけてお召し上がりください。



ワンポイント

きのこ類を入れてもおいしくできます。
好きな具材を入れて作ってみましょう。



1人あたりの栄養価

エネルギー：210kcal
たんぱく質：9.9g
脂 質：17.6g