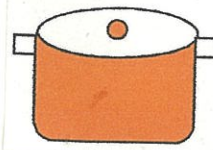


このレシピで

野菜が 150 g

とれます♪

ここがスゴイ！！



レンジDE時短

蒸淋豚



＜材料＞1人前

豚バラ肉 140g (5枚)

千切りキャベツ 150g (1袋)

〔タレ〕

しょう油 大さじ1
酢 大さじ1
石砂糖 大さじ1/2
ごま油 大さじ1/2

調味料で簡単アレンジ!!

こってりと!! → 天かす+ソース + マヨネーズ

さっぱりと!! → 市販の刺身白だし+塩 + レンジ

簡単に!! → 和風ドレッシング+五辛ドレッシング

たじろ美味い!!!

＜作り方＞

1. ①の調味料を上から順に混ぜ合わせる
2. 耐熱皿にキャベツ1袋と豚バラ肉を並べる
3. ラップをふんわりとかけレンジ500W 6分間加熱する
※レンジによる加熱時間を調整してください。
豚肉の重なる部分も未みぎなうまで加熱してください
4. レンジから取り出し外を良く混ぜ上から回しかけ完成!!



Point

豚肉同士が重ならないよう
並べると火が通りやすい

関東学院大学 実習生