



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## 電子レンジと1つの器で作れます! 白菜と豚肉のレンジ蒸し



一人あたりのエネルギー <b>190kcal</b>	食塩相当量 <b>1.1g</b>	調理時間 <b>約15分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

白菜	100g
もやし	100g
にんじん	20g
豚肉 ロース しゃぶしゃぶ用	120g
A しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ1
焼肉のタレ	小さじ1
きざみねぎ	適量

### ■作り方

- ①白菜は軸と葉に分け、軸はひと口大のそぎ切りに、葉は食べやすい大きさに切る
- ②もやしは流水で洗ってから食べやすい大きさに切り、にんじんは細切りにする
- ③豚肉は3~4cm幅に切り、Aをまぶす
- ④耐熱皿に①、②、③を重ねながら盛り、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで3分程加熱する
- ⑤きざみねぎを散らし、焼肉のタレをかけていただく

cooking memo