



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.



我が家の秘伝レシピ教えちゃいます ~キッチンスマイルスタッフ版

豚もやし



一人あたりのエネルギー 177kcal	食塩相当量 0.3g	調理時間 約10分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

もやし 2袋
豚肉 パラ 4枚
塩・こしょう 少々
ぼん酢しょうゆ お好みで

■作り方

- ①もやしは流水で洗い、水気を切る
- ②耐熱皿に①を平らに入れ、食べやすい大きさに切った豚肉を上のにせ、塩・こしょうをふる
- ③ふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで3~4分程度加熱する
- ④お好みでぼん酢しょうゆにつけていただく

cooking memo