

電子レンジで
簡単調理！

豚しゃぶともやしの中華風

《材料》（1人分）

豚もも薄切り肉（しゃぶしゃぶ用）
..... 90g（4枚半）
大豆もやし.....100g（1/2袋）
酒..... 7.5g（大さじ1/2）
こしょう.....少々
A { ポン酢..... 18g（大さじ1）
ゴマ油..... 3g（小さじ1弱）
にんにくチューブ..... 1g（1～2cm）
白ごま..... 1.5g（小さじ1/2）
小ねぎ..... 5g



メイン料理にぴったりの1品です！
食感の良い大豆もやしと一緒に食べることで
満足感アップ！

エネルギー	たんぱく質	塩分
242kcal	19.0g	1.6g

＜作り方＞

- ①耐熱容器にもやしを入れ、その上に豚もも肉を重ねないように乗せる。
- ②酒とこしょうを振り、ふんわりとラップをして電子レンジ（600w）で4～5分、肉に火が通るまで加熱する。※加熱時間は2人分の日安
- ③②を器に盛りつけ、Aをまわしかける。小ねぎを散らして完成！