

献立紹介

電子レンジで

豚バラもやし



材料 ● 2人分

豚バラ肉(薄切) 150g
酒 大さじ2
しょうが汁 小さじ1

もやし 1/2 袋 150g
万能ねぎ 2.3本
ポン酢しょうゆ 大さじ4
ラー油 適宜

作り方

- ① 豚肉は長さ5cmに切り、酒としょうが汁をまぶしておく。
- ② 平たい皿によく洗ったもやしをしいて、その上に豚肉を並べ、ラップして約4分30秒加熱する。
- ③ ②で皿に出た水分はすてて、刻んだ万能ねぎをちらし、ポン酢しょうゆとラー油をかける。

ここがポイント

- ★ 加熱時間は、加減してください。
- ★ お皿に盛り付けて加熱、そのままテーブルへ。

