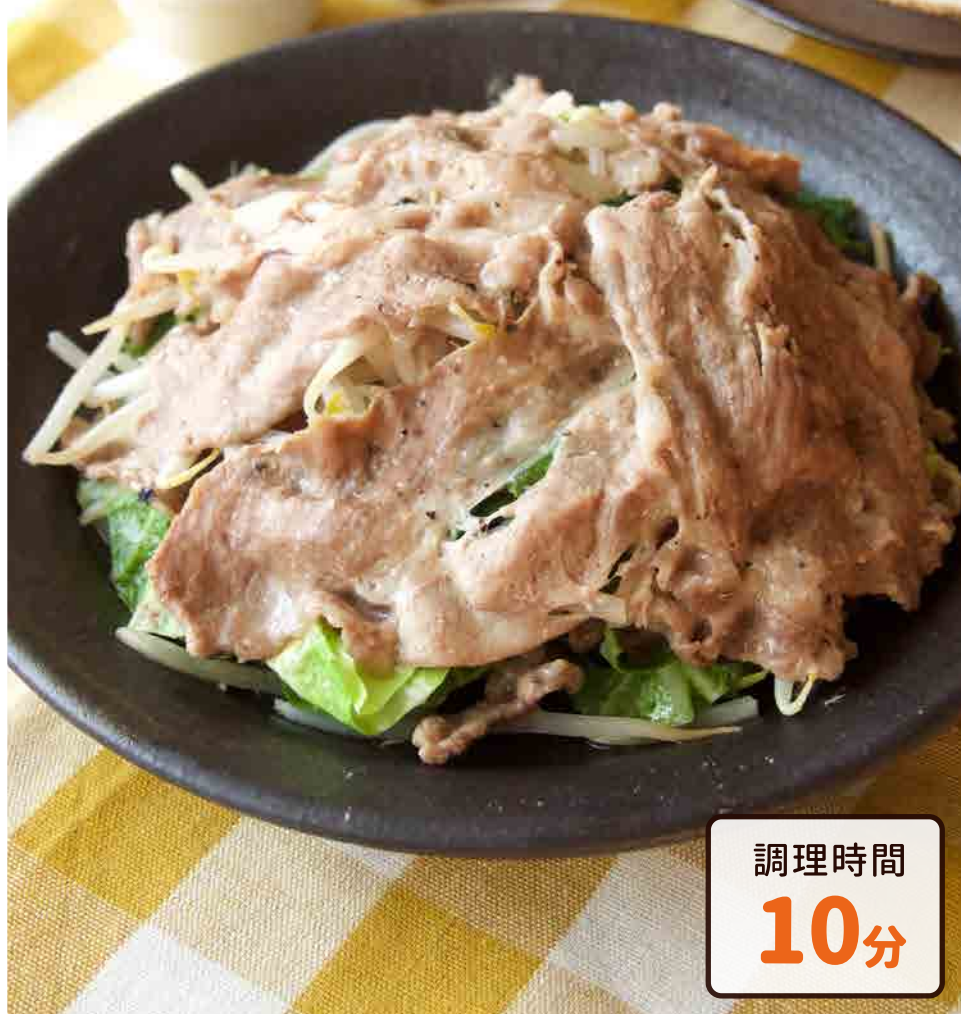


食材2つだけ!

豚薄切り肉

×

カット野菜(野菜炒め用)



調理時間

10分

チンで完成!味付けも簡単

いろいろ野菜と豚肉の重ね蒸し

材料 (2人分)

豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)

..... 200g

カット野菜(野菜炒め用)

..... 300g

塩・こしょう..... 少々

ポン酢..... 適宜

ごまドレッシング..... 適宜

1 電子レンジ加熱する

耐熱皿に野菜を半分のせたら、豚肉は半量を野菜にかぶせるようにしてのせる。塩・こしょうをふったら残りの野菜と豚肉ものせ、再度塩・こしょうをふる。ふんわりとラップをかぶせ、600Wの電子レンジで8分加熱する。

2 味をつける

野菜から出た水分を軽く切り、好みにポン酢やごまドレッシングをかける。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索