

食材2つだけ!

豚こま肉

×

カット野菜



調理時間

10分

ボリュームたっぷりなのにヘルシー

豚こまと野菜の蒸ししゃぶ

材料 (2人分)

豚こま切れ肉…………… 200g

塩・こしょう…………… 少々

カット野菜(野菜炒め用)

薄力粉…………… 小さじ1

…………… 250g

ポン酢やドレッシング(好みで)

…………… 適宜

1 加熱する

豚肉に塩・こしょうをし、薄力粉を薄く叩く。耐熱皿に野菜の半量をのせ、豚肉を広げながら半量のせる。残りの野菜をかぶせ、残りの豚肉を広げながらのせる。ふんわりとラップをかぶせ、600Wの電子レンジで6分加熱する。

2 仕上げ

皿にたまった水分を切り、好みでポン酢やドレッシングをかける。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索