

食材2つだけ!

豚こま肉

×

カット野菜



調理時間

15分

## ヘルシー主役おかずはカット野菜で手間を削減 豚と野菜のレンジ蒸し

材料 (2人分)

豚こま切れ肉…………… 150g

カット野菜(野菜炒め用)

…………… 250g

梅干し…………… 2個

○ポン酢……………大さじ1

○はちみつ……………小さじ1

○ごま油……………小さじ1

### 1 電子レンジで加熱する

耐熱皿に野菜をこんもりと盛る。豚肉を広げ、重ならないようにして野菜にのせる。薄力粉を茶こしで豚肉にふりかける。ラップをかぶせ、600Wの電子レンジで6分加熱する。

### 2 梅ダレを作る

梅干しの種を取り除き、実を包丁でたたいて○と混ぜ合わせる。

### 3 仕上げ

1の皿に溜まった水分を切り、2をかける。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索