

レンジですき焼き

【材料】※1食分作れます

- 豚バラ肉・・・100g
- すき焼きのタレ・・・50ml
- 卵・・・・・・・・・・1個
- あれば豆腐、野菜、きのこなど

【使用する調理器具】



電子レンジ



ガス



キッチンハサミ



まな板



包丁



ピーラー

- ・耐熱容器



エネルギー410kcal タンパク質26.9g

調理時間
約5分

1食あたりの価格
約350円

～つくりかた～

- ① 耐熱容器にすき焼きのタレを約50mlを入れ、豚バラ肉を並べたら、タレをなじませておく。
- ② ラップをして600Wで2分30秒加熱する。
- ③ 加熱後、卵を1個割り入れて約40秒加熱する。
- ④ 卵が半熟になれば完成。

～メモ～

- ・ 豚バラ肉以外にも、豚もも肉、牛肉、ホルモンなどでも美味しくできます。塊肉ではなく薄切り肉を選択しましょう。
- ・ 使用する量が多いときは、加熱時間を増やし生煮えに注意しましょう。
- ・ 焼き豆腐、冷凍万能葱、しらたきなどを加えても美味しくなります。
- ・ すき焼きのタレは1本(150ml～200ml) 200円程度で購入できます。