

レンジでホルモン炒め

【材料】 ※1食分作れます

味付き茹でホルモン・・・200g
ミックス野菜・・・・・・・・・・1袋
(なければ袋もやしでも可)

【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400kcal タンパク質43.0g

調理時間
約10分1食あたりの価格
約380円

~つくりかた~

- ① 耐熱容器にミックス野菜を敷きつめる。
- ② 野菜の上にホルモンをのせラップをかけたら、電子レンジの500Wで6~7分加熱する。
- ① 野菜とホルモんに火が通れば完成。

~メモ~

- ・ 今回使用した味付きホルモンは、スーパーの精肉コーナーで販売されていた加熱済みの柔らかいホルモンを使用しております。商品によって非加熱の物や味付きの加減、量などが異なります。必ず肉に火が通ったことを確認し、味を調整して召し上がってください。