主菜

肉

豚肉のポン酢がけ

エネルギー290kcal　タンパク質18.3g

【材料】

豚ロース薄切り・・・100g
しめじ・・・・・1/2パック
大葉・・・・・・3枚
ポン酢
ごま油

【使用する調理器具】

電子レンジ　ガス　キッチンバサミ　まな板　包丁　ピーラー

・耐熱容器

調理時間
約5分

1食あたりの価格
約210円

～つくりかた～

① しめじ：キッチンバサミで石づきを切り落とし、手でさいて小房に分ける。
大葉：さっと洗い、茎の先端を手でちぎる。

② 耐熱容器に豚ロース、しめじ、手でちぎった大葉を入れ、ふんわりラップをかけ電子レンジ600Wで3分加熱する。

加熱前

③ ラップを外し、箸で全体をほぐしたら、ポン酢、ごま油をかけて完成。

～メモ～

- もやしなど入れても美味しく召し上がれます。
- 余ったしめじは洗わずに冷凍用保存袋に入れ、空気を抜き密封したら冷凍庫で保存してください。約1か月冷凍保存が可能です。