

# レンジで生姜焼き

**【材料】 ※1食分作れます**

豚ロース（薄切り）・・・100g  
めんつゆ・・・・・・・・・・35g  
しょうがチューブ・・・・少々  
水・・・・・・・・・・・・・・20g  
キャベツ、ミニトマト・・・お好みで

**【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



ヒーター

・耐熱容器



エネルギー302kcal タンパク質21.8g

調理時間  
約10分1食あたりの価格  
約340円

## ～つくりかた～

- ① めんつゆ、しょうがチューブ、水を合わせておく。
- ② 耐熱容器に豚ロースを入れ、ふんわりとラップをして600Wのレンジで1分間加熱する。
- ③ 一度取り出し、肉を裏返す。①を加え、再びラップをかけて、600Wのレンジで1分間加熱する。
- ④ 皿にお好みでキャベツの千切り、ミニトマトをのせ、生姜焼きをのせて完成。

## ～メモ～

- ・ 肉が生のようななら、追加で30秒ずつ加熱してください。