

2024年11月号

【料理名】小松菜と豚肉のレンジ蒸し



【献立】

長いものカレー焼き
大根とわかめのスープ

【調理時間】15分

【カロリー】457 kcal

【塩分】1.6g

【主材料】(2人分)

小松菜……1束(200g)

豚バラ肉(薄切り)……150g

えのきたけ……1袋(100g)

A オイスターソース、ごま油……各大さじ1½

A 酢……小さじ2

【作り方】

1. 小松菜は5cm長さのざく切り、えのきは根元を落として長さを半分に切る。豚肉は長さを3等分に切る。
2. 耐熱皿に小松菜、えのき、豚肉の順に広げてのせ、酒大さじ1を回しかける。ふんわりとラップをし、電子レンジで6分加熱する。
3. 器に盛り、混ぜ合わせたAをかける。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- * 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。