

レンジで楽メイン！豚バラミルフィーユ大根 by ねっちゃんっ



手動

レンジ

600W
加熱：約4分

使用付属品

テーブルプレート
底面

カロリー

229kcal

塩分

1.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-WIA対応レシピです。

材料	2人分
大根	150g
豚バラスライス	100g
小麦粉	小さじ1
和風だしの素	小さじ1/2
酒	大さじ1/2
ポン酢	大さじ1と1/2

作りかた

- 大根の皮をむきスライサーで薄くスライスする。(指を切らないよう気をつけてね！)
- 豚バラスライスを食べ易くカットする。
- 小麦粉を振りかけ菜箸で満遍なく混ぜる。(1枚ずつじゃなくてだいたい混ぜればOKです♪)
- 少し深さのあるお皿に大根と豚バラを交互に並べていく。今回だいぶ薄いスライスだったので大根は2、3枚重ねて肉を乗せてます。
- 和風だしの素を全体にパラパラと振りかけ、酒とポン酢も回しかける。
- ラップの端を少し開けて **レンジ 600W 約4分** 程加熱する。豚にしつかり火が通るよう時間調整してね☆

調理のコツ・ポイント

分量記載してありますが食べられる分量を適当に並べて下さって大丈夫です。

但しポン酢はかけ過ぎないようにね☆

豚バラにまぶす小麦粉はぜひ♪柔らかく口当たりが良くなります♡

葉があれば湯がいて刻んだものを散らすと彩りに♪

簡単調理な上、下準備しておけば食べる直前にチンだけなので忙しい年末年始に◎