

レンジで＊トマトと豚肉の味噌チーズ蒸し by たっきーママさん



作りかた

- 耐熱容器に豚肉とAを入れて絡める。椎茸は薄切りに、ピーマンは細切りに、ミニトマトは4つ切りにする。
- 豚肉の上に椎茸、ピーマン、トマトを乗せたらスライスチーズをかぶせる。
- ふんわりラップをかけてレンジ 600W 約7分 チンし、そのまま1～2分蒸らしよく混ぜ、粗挽き黒胡椒を振る。

手動

レンジ

600W
加熱：約7分

使用付属品

テーブルプレート
底面

カロリー

653kcal

塩分

4.1g

※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	レギュラーサイズ
豚細切れ肉	150g
椎茸	2本
ピーマン	1個
ミニトマト	5個
スライスチーズ	2～3枚
粗挽き黒胡椒	適量
A 味噌	大さじ1
A 酒	大さじ1
A にんにく(チューブ)	2cm

調理のコツ・ポイント

野菜は火の通りやすいお好みのもので。