

ご飯がススム♡豚バラとレンコンの甘酢炒め by あやびよこ



作りかた

- れんこんは皮をむいて4等分に切り、7mm幅に切って酢水(分量外)にさらして10分おく。
- ポリ袋に豚肉と酒を入れ、よくもみ込み、片栗粉をまぶす。
- 深さのある平皿に②、水洗いしてかるく水けをきった①の順に広げ、混ぜ合わせたAを加えてかるくラップをする。
- ③をテーブルプレート²⁰⁴のご飯がススム♡豚バラとレンコンの甘酢炒め by あやびよこで加熱する。加熱後、かき混ぜる。

加熱の目安

加熱：約9分

1回に作れる分量

1~2人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

580kcal

塩分

2.1g

※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-W10B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
豚バラ薄切り肉(5cm幅に切る)	100g	200g
れんこん	80g	150g
酒	大さじ1/2	大さじ1
片栗粉	大さじ1/2	大さじ1
A しょうゆ	大さじ3/4	大さじ1・1/2
A 砂糖	大さじ3/4	大さじ1・1/2
A 酒	大さじ3/4	大さじ1・1/2
A みりん	大さじ3/4	大さじ1・1/2
A 酢	大さじ3/4	大さじ1・1/2
A ごま油	大さじ1/4	大さじ1/2
A 七味とうがらし	適量	適量

ひとくちメモ

七味唐辛子はあとからかけても良いでしょう。

いため物のコツ

容器は

少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。