

豚肉としょうがの蒸し物



作りかた

1. ポリ袋（市販）に豚肉と塩こうじを加えて混ぜ合わせ10分程度おく。
2. ポリ袋（市販）に合わせたA、こしょう、①と玉ねぎを入れて、かるく混ぜ合わせる。
3. ポリ袋から豚肉を取り出して広げ、小麦粉を薄くまぶす。
4. 深さのある平皿に、ポリ袋から残りの材料を取り出して広げ、その上に③を広げてのせ、かるくラップをする。
5. ④をテーブルプレートの中央に置き **075 豚肉としょうがの蒸し物** で加熱する。

加熱の目安

加熱：約7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

カロリー

266kcal

塩分

9.4g

※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。

材料	1人分	2人分
豚肩ロース薄切り肉	75g	150g
玉ねぎ（5mm幅に切る）	65g	130g
小麦粉（薄力粉）	大さじ1/2	大さじ1
塩こうじ	大さじ1	大さじ2
A しょうが（すりおろす）	1/2かけ（約7.5g）	1かけ（約15g）
A みりん	小さじ1・1/2	大さじ1/2
A しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2
A オリーブ油	小さじ1/2	小さじ1
こしょう	少々	少々

豚肉としょうがの蒸し物のコツ

肉を柔らかくしたいときは
作りかた①で1時間程度おきます。