

簡単うまッ！豚とアスパラのバターポン



作りかた

1. 豚肉に、合わせたAをもみ込み、小麦粉を薄くまぶす。
2. ポリ袋（市販）に①とアスパラガス、しめじ、ポン酢しょうゆを入れ混ぜ合わせる。
3. 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げて、その上にバターを散らし、かるくラップをする。
4. ③をテーブルプレートの中央に置き **188 簡単うまッ！豚とアスパラのバターポン by ねっちゃんっ** で加熱する。加熱後、かき混ぜ黒こしょうをふる。

加熱の目安

加熱：約8分

1回に作れる分量

2～4人分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

186kcal

塩分

0.7g

※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	2人分	3人分	4人分
豚小間肉(薄切り、ひとくち大に切る)	150g	230g	300g
小麦粉(薄力粉)	大さじ1/2	大さじ2/3	大さじ1
バター(またはマーガリン)(5mm角に切る)	大さじ1/2	大さじ2/3	大さじ1
A 酒	大さじ1/4	大さじ1/3	大さじ1/2
A にんにく(すりおろす)	1/2片	2/3片	1片
アスパラガス(5cm幅に切る)	50g	80g	100g
しめじ(小房に分ける)	40g	60g	70g
ポン酢しょうゆ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
黒こしょう	適量	適量	適量

いため物のコツ

容器は

少し深めの陶磁器や耐熱皿をします。