

レンジで簡単♪もやしと豚バラのポン酢かけ



作りかた

- もやしをさっと洗い水切りし、お皿にこんもりと盛る。
- もやしの上に豚バラ肉を広げながら隙間なく貼り付ける。
- 全体に塩・こしょうをふり、ふんわりとラップをかけた後 **レンジ 600W 5分** チン。
- レンジからお皿を取出し、ラップを取ったら小口切りにしたねぎをふりかけ、お好みのポン酢をかけて召し上がれ！

手動

レンジ

600W

加熱：約5分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

416kcal

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。

材料	1~2人分
もやし	1袋
豚バラ 薄切り肉	適宜
ねぎ	適宜
塩、こしょう	適宜
お好みのポン酢	適宜

調理のコツ・ポイント

レンジによっては、多少の時間調整が必要かもしれませんのでご自宅のレンジでお試し下さいね♡