

とろうま♡薄切り大根と豚の甘辛チーズ蒸し



作りかた

- 大根は皮を剥きスライサーで薄くスライスする(手を切らないように注意してね！)
- 豚肉に小麦粉を振りかけ菜箸で全体に行き渡るよう混ぜる(丁寧にやらなくて大丈夫。だいたいOK♪)
- 少し深さのあるお皿に大根と小麦粉をまぶした豚肉を交互に置いていく
- お皿の周りに交互に並べたら合わせたAの調味料を回しかける
- 端を少し開けてラップをかけレンジ 600W 3分 加熱して取り出し豚肉にほぼ火が通っていたらチーズをかける
- 再び端を少し開けてラップをかけレンジ 600W 1分 加熱する。チーズがとろ～りしていたら出来上がり♪

手動

レンジ

600W

加熱：約3分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

186kcal

塩分

1.1g

※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。

材料

大根

4人分

250g

豚薄切り肉

250g

小麦粉

大1

A 酒

大2

A 醤油

大1強

A 砂糖

大1強

とろけるチーズ

適量

調理のコツ・ポイント

レシピを参考にしっかり火が通っているか確認して下さい☆

豚肉の部位や挟む肉の量、チーズの量などお好みで♪

かなりボリュームがあるのでお肉は半量くらいにして作っても大丈夫です☆

ふきこぼれ易いので必ずラップの端を開けて加熱してね☆

写真は、大根の葉が余っていたので細かく刻んで軽く湯がいたものを上から散らしています。お好みでどうぞ♪