

## \*レンジ\*簡単\*牛肉もやしのからしポン酢



## 作りかた

- 耐熱皿にもやしを入れて片栗粉を加えてよく混ぜ合わせる。もやしを平らにしてその上に牛肉を並べて軽く塩、こしょうを振る
- ラップをふんわりとかけて **レンジ** **500W** **4分** 加熱する
- A**を混ぜ合わせ②に回しかけ、お肉をほぐしながら全体を混ぜ合わせて出来上がり

手動

レンジ

500W

加熱：約4分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

351kcal

塩分

1.5g

※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	2~3人
牛肉切り落とし(またはバラ肉)	200g
塩、こしょう	適量
もやし	1袋
片栗粉	大さじ1/2
<b>A</b> ポン酢醤油	大さじ2と1/2
<b>A</b> からし(チューブ)	小さじ1
<b>A</b> ごま油	大さじ1
あれば彩りネギ	適量

## 調理のコツ・ポイント

脂身が多いお肉の方がバサつかずジューシーに仕上がります。  
バラ肉、肩ロースの切り落としでもおいしいと思います  
片栗粉が入ってますので冷めると固まってしまうので、レンジにかけたら熱いうちに混ぜ合わせてくださいね♪