

レンジで＊トマトと豚肉の味噌チーズ蒸し



作りかた

- 耐熱容器に豚肉とAを入れて絡める。椎茸は薄切りに、ピーマンは細切りに、ミニトマトは4つ切りにする。
- 豚肉の上に椎茸、ピーマン、トマトを乗せたらスライスチーズをかぶせる。
- ふんわりラップをかけてレンジ 600W 7分チンし、そのまま1～2分蒸らしよく混ぜ、粗挽き黒胡椒を振る。

手動

レンジ

600W

加熱：約7分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

653kcal

塩分

4.1g

※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 | レギュラーサイズ |
|--------------|----------|
| 豚細切れ肉 | 150g |
| 椎茸 | 2本 |
| ピーマン | 1個 |
| ミニトマト | 5個 |
| スライスチーズ | 2～3枚 |
| 粗挽き黒胡椒 | 適量 |
| A 味噌 | 大さじ1 |
| A 酒 | 大さじ1 |
| A にんにく(チューブ) | 2cm |

調理のコツ・ポイント

野菜は火の通りやすいお好みのもので。