

簡単うまッ！豚とアスパラのバタポン by ねっちゃんっ



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 **128 簡単うまッ！豚とアスパラのバタポン 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
底面

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。
このレシピはMRO-WIA対応レシピです。

| 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) | 6g | 8g | 12g |
| 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使います。