

# ご飯が進む♡豚バラとキャベツの味噌炒め by ♡♡♡Mari♡♡♡



## 作りかた

1. ポリ袋(市販)にキャベツとごま油を入れ混ぜ合わせる。
2. 深さのある平皿に豚肉を並べ、合わせたAを回しかける。その上にポリ袋から出した①を広げて、かるくラップをする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き [186 ご飯が進む♡豚バラとキャベツの味噌炒め by ♡♡♡Mari♡♡♡](#) で加熱する。加熱後、かき混ぜ白ごまをふる。

### 加熱の目安

加熱：約7分

### 1回に作れる分量

1~2人分

### 使用付属品



テーブルプレート  
底面

### カロリー

445kcal

### 塩分

1.8g

※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-W10A対応レシピです。

### 材料

材料	1人分	2人分
豚バラ肉(ひとくち大に切る)	80g	150g
キャベツ(ひとくち大に切る)	100g	200g
ごま油	大さじ1/2	大さじ1
A みそ	大さじ2/3	大さじ1・1/3
A 砂糖	大さじ2/3	大さじ1・1/3
A 酒	小さじ1/2	小さじ1
A みりん	小さじ1/2	小さじ1
白ごま	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。