

# ニラ入り塩だれの豚こま炒めと春キャベツ☆ by ちいト



## 作りかた

1. 春キャベツは皿に盛っておく。
2. ポリ袋(市販)に豚肉と合わせたを入れ、よく揉んで冷蔵室で30分程度なじませる。
3. 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げ、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 **117 ニラ入り塩だれの豚こま炒めと春キャベツ☆ by ちいト** で加熱する。加熱後かき混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
5. ①の上に③をかけて、あらびき黒こしょうをふる。

### 加熱の目安

加熱：約7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

294kcal

### 塩分

3.6g

※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-WIB対応レシピです。

| 材料             | 2人分  | 3人分      | 4人分  |
|----------------|------|----------|------|
| 豚薄切り肉(細切り)     | 200g | 300g     | 400g |
| 春キャベツ(太めのせん切り) | 100g | 150g     | 200g |
| あらびき黒こしょう      | 適量   | 適量       | 適量   |
| 塩、こしょう         | 各少々  | 各少々      | 各少々  |
| ① ニラ(みじん切り)    | 20g  | 30g      | 40g  |
| ② 酒            | 大さじ4 | 大さじ6     | 大さじ8 |
| ③ レモン汁         | 大さじ1 | 大さじ1・1/2 | 大さじ2 |
| ④ 塩            | 小さじ1 | 小さじ1・1/2 | 小さじ2 |
| ⑤ にんにく(みじん切り)  | 1片   | 1・1/2片   | 2片   |
| ⑥ ごま油          | 大さじ1 | 大さじ1・1/2 | 大さじ2 |

### 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。