


簡単うまッ！豚とアスパラのバタポン by ねっちゃんっ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約9分	2~4人分	 テーブルプレート 底面	186kcal	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-WIB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

作りかた

- 豚肉に、合わせた**A**をもみ込み、小麦粉を薄くまぶす。
- 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。
- 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。
- ③をテーブルプレートの中央に置き **121 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。

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。