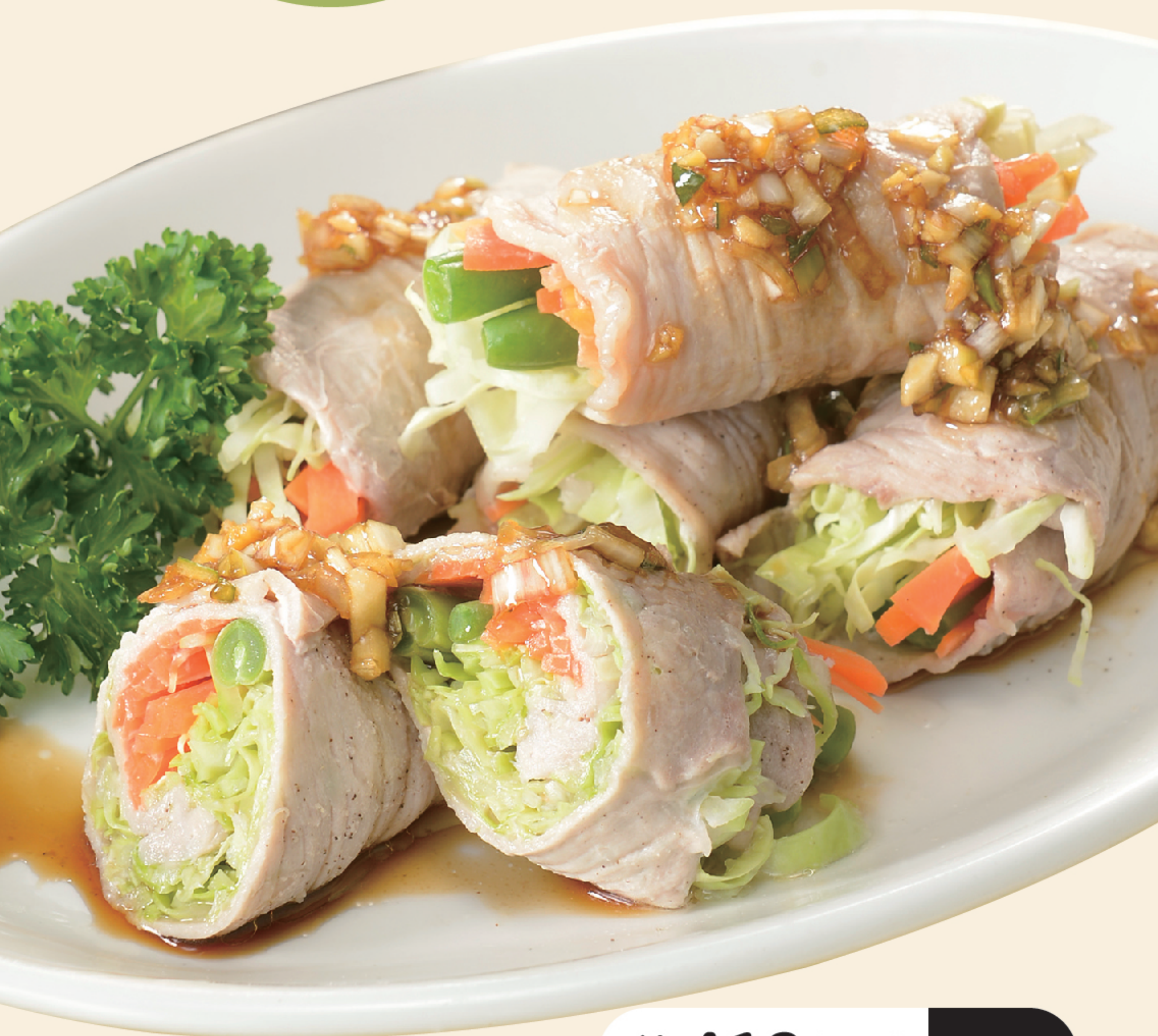



# 野菜の豚肉巻きレンジ蒸し



約413kcal 1人分

## 材料<2人分>

 麓山高原豚もも薄切り…150g

- キャベツ …… 2枚
  - 人参 …… 40g
  - いんげん …… 10本
  - 塩、こしょう …… 各少々
  - 酒 …… 大さじ1
- A
- しょう油 …… 大さじ2
  - 酢 …… 大さじ2
  - 砂糖 …… 小さじ1
  - ごま油 …… 大さじ2
  - 長ねぎ …… 10cm
  - 生姜 …… 10g
  - にんにく …… 1片

- ① 豚肉は塩、こしょうを振る。
- ② キャベツと人参は千切り、いんげんは筋を取って2等分、長ねぎと生姜とにんにくはみじん切りにする。
- ③ ①にキャベツ、人参、いんげんを巻き、耐熱皿にのせて酒を振り、ラップをして電子レンジ(500W)で約5分加熱する。
- ④ 器に③を盛り、混ぜ合わせたAをかける。