

あいちゃんセット

2
回目



A
コース

B
コース

5/9 金

5/10 土



野菜の豚肉巻きレンジ蒸し

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

 しょう油 ……………… 大さじ2

 酢 ……………… 大さじ2

 砂糖 ……………… 小さじ1

A 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4~5分加熱する。
- ④ 器に③を盛り、混ぜ合わせたAをかける。

約413 kcal 1人分