

あいちゃんセット

2

回目

A
コース

2/4 水

B
コース

2/5 木



メヌケの中華蒸し

材料〈2人分〉

 本メヌケ切身 … 2切

チンゲン菜 …………… 1束

人参 …………… 40g

長ねぎ …………… 1/3本

生姜 …………… 10g

ごま油 …………… 大さじ1/2

A オイスターソース

…………… 大さじ1/2

しょう油 …………… 小さじ2

酒 …………… 大さじ1

- ① 本メヌケ切身は解凍する。
- ② チンゲン菜は縦6等分、人参と長ねぎと生姜は2～3mm幅の千切りにする。
- ③ 耐熱皿に①と②をのせてラップをし、電子レンジ(500W)で約3分加熱する。
- ④ 器にAを入れてラップをし、電子レンジ500Wで約1分加熱する。
- ⑤ 器に③を盛り、④とごま油をかける。

約182kcal 1人分