

素材はおいしい！おうちカフェ お肉のおいしさ際立つ 春キャベツの簡単やみつきレンジ蒸し

〈材料 2人分〉

| | |
|-------|---------|
| キャベツ | 60g |
| もやし | 100g |
| 豚肉薄切り | 100g |
| しょうゆ | 大さじ 1/2 |



〈作り方〉

- ① 耐熱ボウルにもやし、手でちぎったキャベツをのせる。
- ② 一口大に切った豚肉をのせ、しょうゆをかける。
- ③ ラップをかけ、電子レンジ 600W で 1 分 30 秒加熱する。
- ④ 一度取り出し、全体を混ぜる。
- ⑤ 再度 1 分 30 秒加熱し、2 分蒸らしてできあがり。

〈おすすめ献立〉

ごはん、フルーツヨーグルト

1人分栄養価 エネルギー524kcal 食塩相当量 0.8g