

2025年1月号

【料理名】ねぎと豚肉のフライパン蒸し



【献立】

ほうれんそうのおひたし
じゃがいものみそ汁

【調理時間】15分

【カロリー】257 kcal

【塩分】2.3g

【主材料】(2人分)

ねぎ……3本(300g)

豚バラ肉(しゃぶしゃぶ用)……120g

A オイスターソース、ごま油……各大さじ1

A しょうゆ……大さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

1. ねぎは青い部分まで1cm幅の斜め切りにする。
2. Aは混ぜ合わせる。
3. フライパンに①を広げ入れ、豚肉を1枚ずつ広げてのせる。塩小さじ $\frac{1}{4}$ をふり、フライパンの縁から水と酒各大さじ2を回し入れる。ふたをして中火にかけ、肉の色が変わるまで6分ほど蒸す。
4. ざっくりと混ぜて器に盛り、②をかける。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- * 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。