

ダイニングメニュー

レンジでチン! 夏のお助けメニュー♪

豚小間の蒸ししゃぶとろろドレッシング

お客さまの
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理



■材料〈4人分〉

豚肉小間切れ	250g
塩・こしょう	少々
◆A	
酒	大さじ4
水	大さじ4
オクラ	8本
ぶなしめじ	1パック
長いも	150g
◆B	
酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
ごま油	小さじ1
塩	少々
ミニトマト	6個

■作り方…調理時間約20分

- ①豚肉は耐熱皿に広げてのせて塩・こしょうし、Aをふりかけてふんわりラップをかけ、レンジ(600W)で約3分加熱する。
- ②オクラは、水にくぐらせ耐熱皿にのせてラップをし、1分~1分半加熱し、ななめ半分に切る。
- ③ぶなしめじはほぐしてからさっと水にくぐらせ、ラップをして約1分加熱する。
- ④ミニトマトは半分に切る。
- ⑤長いもはすりおろし、Bを混ぜ合わせる。
- ⑥①~③の水気を切って軽く和え、器に盛りつける。
- ⑦⑥に⑤のをのせ、④をちらす。



生野菜と合わせてもおいしくいただけます。長いもは手軽にドレッシングなどと合わせてもよいです。

食事バランスガイド

1人あたり: 186kcal

