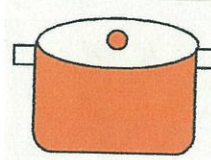


このレシピで

野菜が 250g
とれます♪

ここがスゴイ！！



豚とたっぷり野菜の中華蒸し



材料 1人分

チンゲン菜	100g
もやし	80g
キャベツ	70g
豚肩ロース	70g
清酒	大さじ 2
鶏がらスープの素	8g

<作り方>

- ①チンゲン菜とキャベツを一口大に切る
- ②耐熱皿にキャベツ、もやし、チンゲン菜、豚肩ロースを切らずにそのまま乗せ、清酒、鶏がらスープの素を入れる
- ③500Wの電子レンジで5分加熱
- ④全体を軽く混ぜる