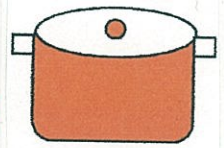


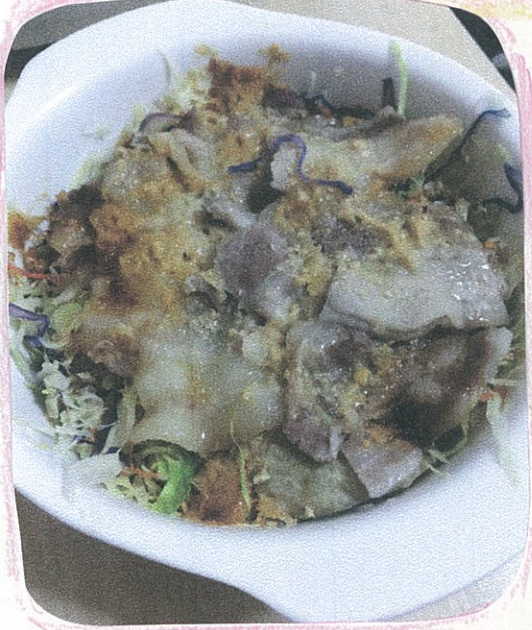
このレシピで

野菜が 150 g  
とれます♪

ここがスゴイ！！



# 豚肉と野菜の みそ煮



## 材料

豚バラ肉	60g (5~6cm × 10枚くらい)
市販のキャベツサラダ	1袋 (100~130gくらい)
ささがきごぼう (冷凍)	20g (ひとつがけくらい)
みそ	12g (大さじ1)
砂糖	3g (小さじ1)
本だし	17cc (ひとつまみ)
お湯又は水	30ml (大さじ2)

※ **A** は混ぜておく!!

## 作り方

1. キャベツサラダをお皿に盛り付ける。同時にささがきごぼうも盛り付ける。
2. 豚バラ肉を5~6cmくらいの長さに切り、1の上に並べる。
3. 混ぜておいた **A** の調味料を外側からまわしかける。 全体にいまけたる  
ように!
4. ラップをして、電子レンジ (500w) で7~8分加熱する。