

このレシピで

野菜が **200g**
とれます♪

ここがスゴイ！！



三種の野菜と 豚肉の蒸し料理

〈材料〉1人分

○豚ロース(しゃぶしゃぶ用)	70g
○もやし	100g(1/2袋)
○水菜	60g(1束)
○にんじん	40g(1/4本)
○食塩	0.6g(7割)
○しょうゆ	1/2cc
○ホニ酢しょうゆ	10ml(大さじ弱)
○水	15ml(大さじ)



〈作り方〉

- ① 水菜は長さ4cm(=切る)。にんじんは長さ4cmの短冊切りにする。もやしは洗っておく。
- ② フライパンにもやし・水菜・にんじん・豚ロースの順に重ね、塩・しょうゆを豚ロースにかける。
- ③ 水を周りにかけ、蓋をして弱火で5分蒸す。
- ④ 皿に盛りつけて、ホニ酢しょうゆをかけて完成!!!