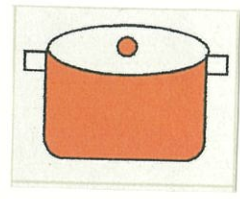


このレシピで

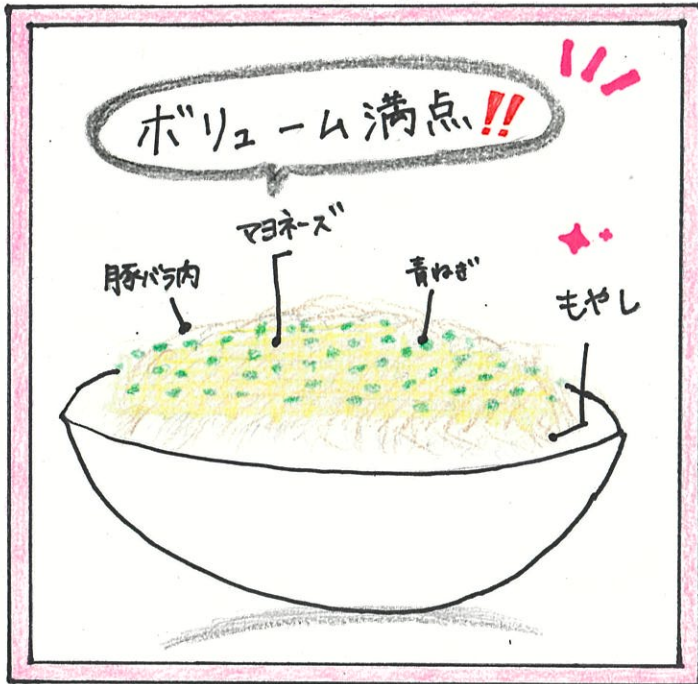
野菜が **200g**

とれます♪

ここがスゴイ！！



～レンジで簡単!! もやしドーム～



-材料(一人分)-

もやし ... 1袋 (200～250g)

豚バラ肉 ... 80g

ポン酢 ... 25g

マヨネーズ ... 8g

青ねぎ ... 5g

塩こしょう ... 肉にかける程度

一食あたり約140円で  
ちい安レシピ♪

-作り方-

- ① もやしを洗う。
- ② 耐熱皿にもやしをドーム型(高さが出るよう)に全て入れる。
- ③ 豚バラ肉は10cmの長さに切り、もやしの上に敷き、塩こしょうをかける。
- ④ ラップをして、電子レンジで600W 4分30秒温める。
- ⑤ 加熱後に出た水分は捨て、マヨネーズと青ねぎ、ポン酢をかける。



- 😊 お好みでポン酢の代わりにゴマダレもおススメ!!
- 😊 電子レンジ一つでできる!!
- 😊 日に必要な野菜量350gの半分以上を摂取できる!!
- 😊 ごはんにも合う味付け!!