

かぞく つく かんたん

家族で作ろう簡単クッキング⑦

「また魚のメニュー？」と、今までのレシピを見て、このように感じた人もいたのでは？

今回は生の肉を使います！電子レンジで簡単クッキングできるメニューです。味つけは好みでいろいろアレンジできます。組み合わせる食品も工夫してみてくださいね。

豚肉(ぶたにく)のレンジ蒸(む)し、

材料と分量(2人分)

豚肉120グラム・キャベツ2枚・しめじ1パック・ブロッコリーやアスパラガス、
スナップえんどうなど適量
塩・こしょう 少々



ポン酢やマヨネーズ、ごまドレッシングなどをかけて、
好きな味つけにして食べてね。



①材料を一口大に切る。



②皿に盛りつけ、塩・
こしょうをふり、ふんわりとラップをかける



③電子レンジを500ワット前後
のモードにして、2分30秒から3
分加熱する。(やけど防止のため
ミトンをはめたり、ぬれふきん
を使ったりしましょう)

Done!

