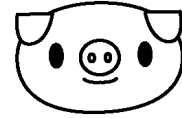


暑い夏 電子レンジで回鍋肉！！

☆簡単回鍋肉風



【材料】大人2人分、子ども1人分

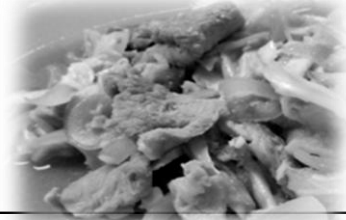
A	・豚肉(こま切れ)	150g
	・砂糖	大さじ2
	・酒	大さじ2 1/2
	・味噌	大さじ1.5
	・醤油	大さじ1
	・ごま油	小さじ1
	・にんにく	小さじ1/2
	・生姜	小さじ1/2
	・キャベツ	7枚
	・玉葱	1/4個

【作り方】

- ①豚肉をAで揉みこむ。
- ②キャベツはちぎり、玉葱はスライスにする。
- ③耐熱容器に②を敷き、①を汁ごとのせる。
- ④ふんわりラップをかけて電子レンジ(500W)で5分程度加熱し、混ぜる。

☆春から夏にかけてキャベツや玉葱のおいしい季節です。

★ご飯にとても合う一品です！



献立例

簡単回鍋肉風 は<主菜>兼<副菜>なので
ごはん、汁物を組み合わせて！