



## 豚肉と彩り野菜のぽかぽかレンジ蒸し

商品イメージ  
次週献立は  
こちらから



### 材 料

	2人前	3~4人前
・豚こま切れ肉	1パック(100g)	1パック(180g)
・きのこ野菜炒め用ミックス	1袋(200g)	2袋(400g)
・赤パプリカ	1切	1切
・黄パプリカ	1切	1切
「・刻みねぎ	1袋(10g)	2袋(20g)
A・にんにく醤油たれ	1袋(50g)	2袋(100g)
【家庭で用意】		
・塩・こしょう	適量	適量
・酒	大さじ2	大さじ4
・白ごま	小さじ1	小さじ2

(栄養成分1人前(216g)あたり)(全体を2人分として計算)

☑ 266kcal ☑ 蛋 11.6g ☑ 脂 18.8g ☑ 炭 13.2g ☑ 塩 2.5g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
にんにく醤油たれ	●							

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。  
 ※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。  
 ※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考してください。

### 作り方

レンジ 500W トースター 800W

#### 【コメント】

にんにく醤油たれの量はお好みで調節してください。

#### 【下ごしらえ】

Aは混ぜ合わせます。

- 赤パプリカ、黄パプリカは細切りにします。
- 平たい耐熱容器にきのこ野菜炒め用ミックスを広げ、その上に豚こま切れ肉をのせます。周りに①を並べます。全体に塩・こしょうを振り、酒を回し入れたら、ラップをし電子レンジで約7分加熱します。
- 豚こま切れ肉に火が通ったら、Aをかけ、白ごまを振ってできあがり。