

# ぶたにく 豚肉ともやしのスタミナ蒸し



## ざいりょう (にんぷん) 材料 (4人分)

豚バラ肉 (薄切り)	200g
豆もやし※	1袋
にら	1束
しいたけ	4枚
ポン酢	適量

※普通のもやしでもOKです。

## つくかた (作り方)

- ① 豚肉は一口大に切り、豆もやしは半分に切る。  
にらは5cmの長さに切り、しいたけは薄切りにする。
- ② 大き目の電子レンジできるお皿に、豆もやし・しいたけ・にらの順にのせ、一番上に一口大に切った豚肉を広げてのせる。
- ③ ラップをして電子レンジ500Wで約6分加熱する。  
注意：肉に火が通ったらOKです。  
加熱後出できた水分を捨て、全体をざっくり混ぜる。  
ポン酢をかけてできあがり。