


# 野菜の豚肉巻き レンジ蒸し

## 材料<2人分>

 麓山高原豚  
もも薄切り … 150g

キャベツ …………… 2枚

人参 …………… 40g

いんげん …………… 10本

塩、こしょう …………… 各少々

酒 …………… 大さじ1

しょう油 …………… 大さじ2

酢 …………… 大さじ2

砂糖 …………… 小さじ1

A ごま油 …………… 大さじ2

長ねぎ …………… 10cm

生姜 …………… 10g

にんにく …………… 1片

- ① 豚肉は塩、こしょうを振る。
- ② キャベツと人参は千切り、いんげんは筋を取って2等分、長ねぎと生姜とにんにくはみじん切りにする。
- ③ ①にキャベツ、人参、いんげんを巻き、耐熱皿にのせて酒を振り、ラップをして電子レンジ(500W)で4～5分加熱する。
- ④ 器に③を盛り、混ぜ合せたAをかける。

約413kcal 1人分