

レタスの豚しゃぶ巻き☆レンジ蒸し

材料 (2~3人分)

豚ロースしゃぶしゃぶ肉約 200g
レタス約 200g(3~4枚) 酒大さじ 1杯半

■ ポン酢だれ

ポン酢大さじ 1杯 みりん小さじ 1杯
胡麻油小さじ 1杯 白いりごま小さじ 1杯分
しょうが(すりおろし)小さじ 1杯分

■ トッピング用 小ねぎ(小口切り)1本分



作り方

-  ポン酢だれの材料を混ぜ合わせておく
-  レタスは太めの千切りにする
-  2を 15~20g ずつ豚肉できつめに巻く
-  3を耐熱容器に並べ、酒を回しかける
-  ふんわりラップをかけて、600w のレンジで約 6 分加熱する
(豚肉に火が通るまで加熱して下さい)
-  5に1を回しかけ、ネギを散らしたら、出来上がり!