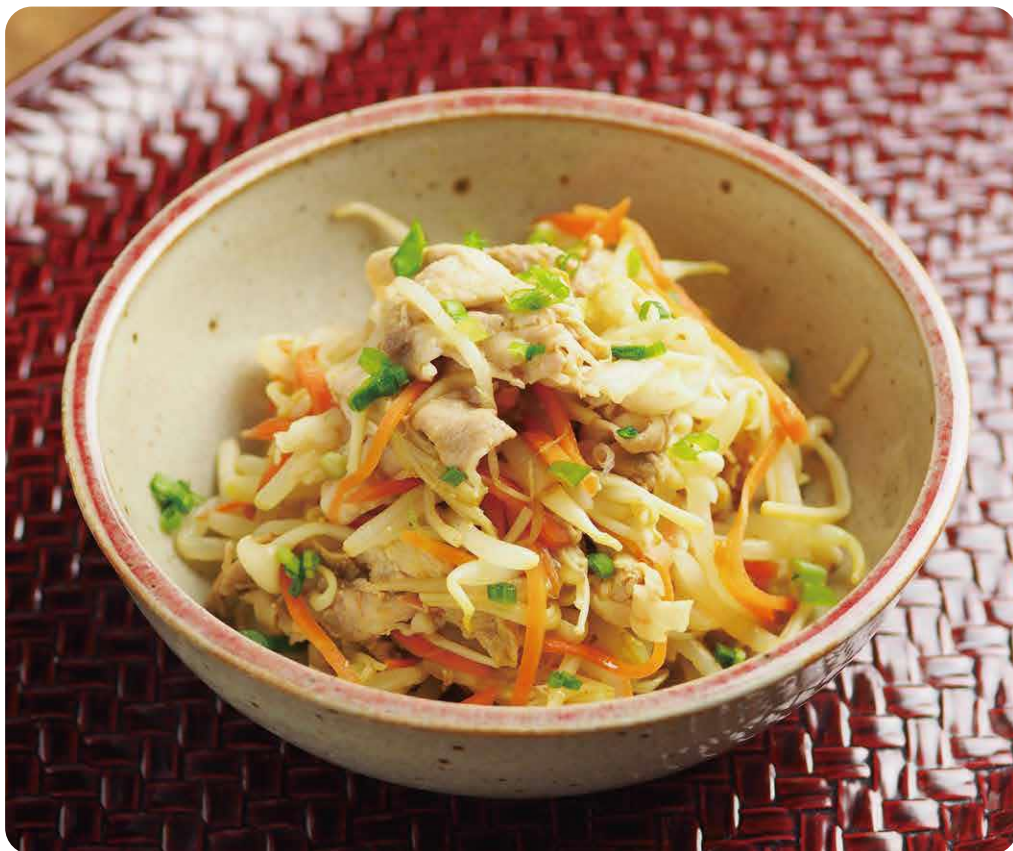


豚肉ともやし、エノキダケ、にんじんをレンジ蒸して、市販の麺つゆとカレーパウダーで味付けするだけ！

もやしと豚肉のカレー風味レンジ蒸し



ポイントアドバイス

電子レンジで簡単に作れるので、おかずを後一品欲しい…そんな時に手軽に作れるおススメ副菜レシピです。



材料<4人分>

豚薄切り肉	80g
もやし	1袋
エノキダケ	1株
にんじん	1/5本
2倍濃縮麺つゆ	小さじ1
日本酒	大さじ1

A

2倍濃縮麺つゆ	大さじ1～お好みで
カレーパウダー	小さじ1

作り方

- 1) エノキダケは石突きを切り取り、半分に切ってほぐします。にんじんは細い千切りにしましょう。これらをもやしと一緒に耐熱ボウルに入れて混ぜます。



- 2) 1)の上にごく小さく切った豚の薄切り肉を広げてのせます。のせたら日本酒をふりかけてラップを被せます。これを電子レンジ(600w)で6~7分加熱します。豚肉の色が完全に変わったらOKです。加熱が終わったら2倍濃縮麺つゆ大さじ1/2をかけて混ぜましょう。5分程、時々混ぜながらなじませると水が出ます。水が出たら捨てます。



- 3) 2)の水気を切り、Aを加えて混ぜます。馴染んだら小鉢に盛り付け、刻みねぎをちらしてできあがりです。