

かんたんレシピ No.5

料理が苦手な方でも簡単にできるレシピをご紹介します。

今回は、レンジを使ったしゃぶしゃぶです。包丁を使わないで、簡単にあっという間にできます。市販の味ぼん、ごまだれの他、大根おろし、梅ぼしやしそをポン酢にくわえてもおいしいですよ。材料を変えれば、レポートリーも広がります！ さあ、作ってみましょう！

レンジでしゃぶしゃぶ

【材料】2人分

豚バラ肉（スライス）・・・160g

もやし・・・200g

レタス・・・1枚

味付けポン酢・・・大さじ2杯

【作り方】



1, 大きめの皿にレタスをしき、もやしを平らにのせる。



2, ①の上に豚バラ肉の薄切りを1枚ずつのせる。



3, ラップをふわっとのせ、レンジ（500w）で5分加熱する。
できあがったら、ラップをとって味付けポン酢をかけて完成。



1人分の栄養価

エネルギー 330キロカロリー

タンパク質 13g、塩分0.6g

カリウム 300mg、リン 130mg

今回は、豚バラ肉を使用しました。しゃぶしゃぶ用の豚肉・牛肉・ラム肉他、家にあるものでなんでも良いです。野菜は、もやしとレタスにしましたが、しいたけ・しめじ・えのきだけ他、冷蔵庫の中にある野菜、なんでも良いです。



※味付けポン酢にはいろいろな種類があるので、上記の栄養価は目安です。