

簡単レンジでできる 豚肉ともやしのピリ辛あえ

【材 料】(4人分)

- ・ぶたこま肉 200g
- ・もやし 200g(スーパーの一袋)
- ・ピーマン 1個 縦に8等分
- ・たけのこ 水煮 100g

千切りのものがあればそれを使用します。
なければ短冊切り

- ・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・豆板醤 小さじ1
- ・ニンニクチューブ 1cm

ごま油もあってもいいと思います



【作り方】

- ① もやしとピーマンを平らに広げふんわりラップをかけて

600w 1分30秒加熱



- ② 肉・たけのこに調味料を混ぜ、平らに広げふんわりラップ

600w3分加熱



- ③ ①と②をよく混ぜ、ラップをかけて600w3分加熱
出来上がり

※加熱時間は様子を見てください
お好みで、ゴマをかけて。