

火を使わず、電子レンジなどでつくれるレシピ②

主菜

豆苗ともやしの 豚バラレンジ蒸し



材料

(2人分)

- 豆苗…1パック
- もやし…70g
- 豚バラ…150g
- ポン酢…適量

このレシピでとれる食品群



(肉・野菜)

作り方

- ① 豆苗ともやしをさっと水で洗う。
- ② 豚バラで①を巻き、600Wの電子レンジで5分加熱する。
- ③ お皿に取り分けて、ポン酢をお好みの量だけ振りかけてできあがり。

※完全に火が通るまで様子を確認しながら、加熱時間を調整してください。

ひとくちコラム

豆苗は食べ終わったあと、根を水に浸しておくとも再び育って、7日から10日で再収穫できます。育て方のポイントは①根だけを水につけ、豆が浸からないようにする、②直射日光を避け、日当たりの良い場所に置く、③毎朝1回水を取り替えるの3つです。この機会に「キッチン菜園」に挑戦してみてもは？