

# ◆レンジで簡単♪豚バラ薔薇鍋



スライサーでスライスすることで見た目が華やかになるだけでなく火も通りやすくなります。

## 材料(2人分)

豚バラ	.....	150g
白菜	.....	80g
大根	.....	80g
人参	.....	40g
えのき	.....	15g
小松菜	.....	15g

## ★合わせ調味料

減塩白だし	.....	大きじ1/2
ポン酢	.....	大きじ1/2
砂糖	.....	大きじ1/2
減塩中華だし	....	小さじ1/2

## 作り方

- 1 白菜、えのき、小松菜は食べやすい大きさに切る。
- 2 大根、ニンジンスライサーで薄くスライスする。
- 3 合わせ調味料を合わせておく。
- 4 白菜、えのきを器の下に敷き、その上にスライスした大根と人参、豚肉をそれぞれ端から丸めて並べる。
- 5 小松菜を薔薇の葉のように飾る。
- 6 合わせ調味料をかけ、ラップをし、500Wのレンジで10分加熱する。

1人分あたり栄養価 エネルギー318kcal 塩分1.0g