

レンジで！ホイコーロー

肉

のおかず



©成田市

材料（1人分）

豚小間肉	60g	
キャベツ	60g	
長ねぎ	30g	
ピーマン	15g	
A	オイスターソース	小さじ1/3
	みそ	小さじ1/3
	豆板醤	小さじ1/4
	酒	小さじ1
	おろししょうが	少々
ごま油	小さじ1/3	

作り方

- ①キャベツはザク切りにする。長ねぎは斜め薄切り、ピーマンは種をとって斜めザク切りにする。
- ②Aを合わせておく。
- ③①を耐熱容器に入れ、その上に中心に穴が開くように肉をリング状にのせて、②を全体にかける。
- ④③にふんわりとラップをかけ、電子レンジ（500W）で5分程度、肉に火が通るまで加熱する。
- ⑤ごま油をかけて、全体を混ぜる。

【1人分栄養価】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
	210	12.6	13.4	2.4	46	0.8