

お手軽減塩レシピ

【レンジで簡単！豆苗と大葉の肉巻き】

豆苗、大葉を豚肉で巻いてレンジでチンするだけの簡単おかずレシピです。
香味ダレには豆板醤、にんにく、生姜を入れて風味良く仕上げました。
野菜もたっぷり食べられます！ 🥬

材料(2人分)



豚バラ肉	120g
豆苗	1パック
大葉	6枚
糸唐辛子	適宜

★香味ダレ	
ごま油	大さじ2
豆板醤	小さじ1
砂糖	大さじ2
生姜	5g
にんにく	4片
白ごま	適宜

作り方【1人分の食塩相当量:0.5g】

- ① 豆苗は根元を切り落とす。
- ② 豚バラ肉を広げ、大葉、豆苗をのせ、クルクル巻く。



- ③ 耐熱皿に並べ、ラップをし、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ④ ★香味ダレの生姜、にんにくをみじん切りにし、他の調味料と混ぜ合わせる。
- ⑤ ③のラップを外し、糸唐辛子を添えて完成。



できあがり！