



ホットプレートで作ってもgood ぶたツカルビ風



作り方

- ① キャベツはさっと洗い、千切りにして水けをきっておく。豚肉にAをもみこんでおく。
- ② ラップの上に豚バラ肉を2~3枚広げ、キャベツを載せてたら、ラップごとロール状に巻く。
- ③ 耐熱皿に③を載せ、600Wの電子レンジで2分程度加熱する。(豚肉に火が通るまで加熱する) 豚肉に火が通ったら、食べやすい大きさに輪切りにする。
- ④ 耐熱のカップにBを全て混ぜ合わせ、電子レンジで1分程度加熱する。
- ⑤ ③に④をかけていただく。

ひとしおPoint 

チーズのコクと ごま油の香り

材料 (2人分)

◆ 豚こま切れ肉	160g
◆ みそ、しょうゆ酒、ケチャップ	各 大さじ1弱
◆ 砂糖	ひとつまみ
◆ にんにく・生姜	少々
◆ キャベツ	100g
◆ 玉ねぎ	1/2個
◆ しめじ	1/2パック
◆ <u>ピザ用チーズ</u>	20g
◆ <u>ごま油</u>	大さじ2

(1人あたり)

エネルギー 376kcal

食塩 2.2g