

# 紀の川料理教室 メニュー

## ・ 豚ロース照り焼き 【ポリ袋・レンジ】

(1人分)

エネルギー	479kcal	たんぱく質	28.7g
食物繊維	6.3g	カルシウム	547 mg
鉄分	7.6 mg	塩分	2.6g



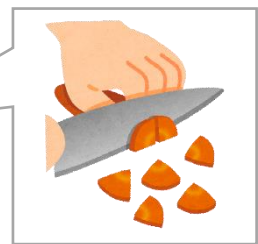
材料 (1人分)

- ・ 豚ロース (生姜焼き用) … 3枚 (120g)
- ・ 小松菜 … 1/3束 (80g)
- ・ にんじん … 50g
- ・ せん切りキャベツ … 40g
- ・ かたくり粉 … 小さじ2 (大さじ1の水で溶く)

調味料

- 酒 … 小さじ1
- しょうゆ … 小さじ2
- みりん … 小さじ2
- ごま油 … 小さじ1/2

- 1 小松菜は4cmの長さに切る。  
にんじんは7mm幅のいちょう切りにする。



- 2 ポリ袋に①小松菜、②にんじん、③豚肉の順で重ねる (豚肉はなるべく重ならないようにする)
- 3 調味料と水溶きかたくり粉をよく混ぜて、2の具材の入ったポリ袋に入れる。
- 4 耐熱容器の上にポリ袋の口を閉じずに乗せ、600Wの電子レンジで3分加熱する。



- 5 一度取り出して混ぜ、さらに3分加熱する。
- 6 皿にせん切りキャベツとともに盛り付ける。