

簡単お手軽！

ホットプレート 蒸ししゃぶ

20分

1人分あたり

406
kcal

DELISH
KITCHEN



簡単お手軽！ ホットプレート 蒸ししゃぶ

20分

1人分あたり
406
kcal



材料 (2人分)

豚ロースしゃぶしゃぶ肉	10枚(150g)
もやし	1袋(200g)
大葉	5枚
酒	大さじ2

☆簡単ポン酢

めんつゆ [3倍濃縮]	大さじ2
レモン汁	大さじ1
水	大さじ2

★簡単ゴマだれ

みそ	大さじ2
白すりごま	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
水	大さじ1
おろししょうが	小さじ1/2

- 1 大葉は軸を切り落とし、縦2等分に切る。
- 2 ホットプレートにもやしを広げて入れ、豚肉、大葉の順に交互に並べてのせる。
- 3 酒をまわしかけてふたをし、中火にかけて7~8分肉に火が通るまで蒸す。
- 4 ボウルに☆を入れて混ぜる(簡単ポン酢)。
レモン汁は同量の季節の柑橘果汁でもおいしくいただけます♪
- 5 別のボウルに★を入れて混ぜる(簡単ゴマだれ)。
- 6 3にたれを添える。
お好みのたれにつけてお召し上がりください♪