

かんたん レンジで簡単ごはん



No.13

スープごはん③豚肉と水菜のごまポン酢

(エネルギー 309 キロカロリー 食塩相当量 2.6g)

材料 (1人分)

- あたたかいごはん 80g
- 水 1カップ (200g)
- 水菜 20g
- ポン酢しょうゆ 大さじ1
- 豚こまぎれ肉 50g
- 白すりごま 大さじ1
- 塩こんぶ ふたつまみ

つくりかた 作り方

①



水菜はキッチンばさみで根本を切り、長さ 5 cmに切る。

②



器に水 1 カップ、ポン酢しょうゆ、白すりごまを入れてさっと混ぜ、温かいごはん 80g を加えてほぐす。豚こまぎれ肉、塩こんぶをのせ、ラップをかけずに電子レンジで 4 分加熱する。

③



熱いうちに水菜を加え、全体をよく混ぜながらいただく。

ワンポイント

主食 (ごはん) 主菜 (豚肉) 副菜 (水菜・塩こんぶ) が一緒に摂れる。チンすると熱いので、なべつかみなどを使って取り出してください。水菜も器の上でカットすれば、洗い物も減ります。

