



レンチンさまさまレシピ! うま味を含んだ白菜がごちそうに

レンジあんかけ白菜



1人分

糖質 **6.1g**

156 kcal

材料 (2人分)

豚こま切れ肉… 100g

白菜… 1/8個 (250g)

A 水… 70ml

酒… 小さじ2

しょうゆ… 小さじ1 1/2

中華調味料(ペースト状)

… 小さじ1

塩、コショウ… 各少し

B 水… 大さじ1

片栗粉… 小さじ2

万能ネギ(小口切り)、ラー油

… 各適量

1 豚肉は細切りにする。白菜は1cm幅に切る。

2 耐熱容器に**1**と**A**を入れ、ふわっとラップをして電子レンジ(600W)で約5分加熱する。熱いうちに合わせた**B**を加え、全体を混ぜてとろっとさせる。

3 器に盛り、万能ネギを散らし、ラー油をふる。

POINT

とろみがうまくつかない場合は、さらに30秒ほど電子レンジにかけてから混ぜるとよい

白菜の上に豚肉をのせてレンジすると味がなじみやすい



レンジしたら熱いうちに全体を混ぜるのがおいしさの秘密

