



- 調理時間 10分以内
 - エネルギー 348kcal
 - 食塩相当量 1.5g
- ※エネルギー、食塩相当量は1人分で

たまねぎのトロとした食感と甘みがぽん酢によく合います。

豚肉とたまねぎの重ね蒸し

● 材料 (2人分)

材 料	分量	材 料	分量
豚バラ肉 薄切り	160g		
たまねぎ	1個		
万能ねぎ (小口切り)	適宜		
ミツカン 味ぽん®	適量		

● 作り方

- [1] たまねぎを5mm幅で輪切りにする。
- [2] 豚バラ肉を食べやすい大きさに切る(5cm程度目安)。
- [3] たまねぎと豚バラ肉を交互にしながら円形に並べる。
- [4] ラップをかけて電子レンジ(600W)で6分加熱する。
- [5] お好みで万能ねぎをのせる。
- [6] 「味ぽん」をかけていただく。

※熱いうちにラップを取ると乾燥しやすいので、召し上がる直前にラップを取って下さい。
 ※調理時間は目安です。豚肉に十分に火が通っていない場合は追加で加熱して下さい。