

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

豚肉の旨味とブロッコリーの甘みをポン酢でさっぱり♪ 豚とブロッコリーの味ぽん蒸し

調理時間

20分

1人分

328kcal



※写真はイメージです。

夏の旬食材



ブロッコリー



豚肉ロース切身



使ったのはコレ！



ミツカン
味ぽん
500ml



「つくり方動画を
配信中！」

《レシピ考案》
Goo Goo Foo
フードクリエイター
堀池 美由紀



豚とブロッコリーの味ぽん蒸し

材料/2人分

ブロッコリー……………1/2株
ミニトマト……………6個
豚肉ロース薄切り……………180g
塩・こしょう……………少々
ごま油……………大さじ1
ミツカン 味ぽん……………大さじ2

作り方

- ①ブロッコリーは茎ごと細切りにする。
- ②豚肉を広げ、塩こしょうをし、①のブロッコリーをのせて巻く。
- ③耐熱皿に②とミニトマトを並べ、ごま油、「ミツカン 味ぽん」をまわしかけ、ふんわりとラップをして、600w5～6分加熱する。
- ④③の豚肉に火が通ったら完成。