



キャベツがたっぷり食べられる1品。
 オイスターソースの味が白いご飯にぴったりです。
 辛くないのでお子様にもオススメ♪
 長ネギや豆板醤を使って大人向けの味にも！



回鍋肉



～材料～

豚こま切れ肉 200g

オイスターソース 大さじ1 ごま油 大さじ1

片栗粉 小さじ2 みそ 小さじ1

A

キャベツ 1/6個 ピーマン 1個

作り方

- 1, 容器に下味の材料Aを混ぜ、豚こま切れ肉を加えてもみ込み均しておきます。
- 2, キャベツは一口大に切り、ピーマンは細切りにします。
①にキャベツ、ピーマンを順に重ねます。
- 3, ②に上蓋(穴2)をセットし、500Wの電子レンジに入れて4分加熱します。
加熱後全体を混ぜ、さらに4分加熱して出来上がり。