



※画像はイメージです。

電子レンジで短時間で作れる簡単焼き豚。野菜も添えてバランスよくいただきます!!

## レンジ焼き豚

### 材 料 (4人分)

豚肉(肩ロース、モモの焼き豚用またはかたまり肉)  
.....400g

A [ にんにくの薄切り .....1片分  
しょうゆ .....大さじ2  
甜麺醤・みりん・酒 .....各大さじ1  
ごま油・砂糖 .....各小さじ1  
塩・こしょう .....各少々

チンゲン菜(または小松菜) .....2株

長ねぎ .....1/2本

ミニトマト .....4~8個

サラダ油・塩 .....各少々

### 作り方

1. 豚肉は所々を竹串で深く刺し、混ぜ合わせたAに2~3時間(途中で裏返す)つけ込む。
2. チンゲン菜は食べやすく切り、フライパンにサラダ油と塩を入れて熱した中に加え、サッと炒めて水1カップを加え、蓋をして3分程煮たらざるにあけ、湯をきる。
3. 長ねぎは5cm長さのせん切りにして水に放し、水気をきる。
4. 電子レンジ用網を皿の上におき、1の汁気をきってのせ、ラップをせずに8~10分程(途中2~3回つけ汁に浸して上下を返しなが)加熱する。
5. つけ汁を耐熱器に入れてラップをし、レンジで1分加熱する。
6. 器に2を敷き、4を薄切りにしてのせ、3とミニトマトをつけ合わせ、5を適宜焼き豚にかけていただく。