



※写真はイメージです。

具材とウスターソースをフライパンに入れて蒸すだけ!

## 若どりもも肉と春野菜のウスター蒸し焼き

### 材 料 (2~3人分)

若どりもも肉……………	約300g
玉ねぎ……………	1/2個
春キャベツ……………	1/8切
アスパラ……………	4本
ミニトマト……………	9個
カゴメ ウスターソース (ウスターソース)……………	大さじ5

### 作り方

1. 若どりもも肉を2~3cm角に切る。玉ねぎは1cm厚さのくし形切り、春キャベツは4~5cm角に切る。
2. アスパラは斜めに5cm長さに切り、ミニトマトはヘタを取る。
3. フライパンに1の若どりもも肉を皮目を下にして入れ、若どりもも肉にかけるようにウスターソースを注ぎ入れる。
4. 3に1の玉ねぎ・春キャベツ、2のアスパラ・ミニトマトの順に野菜を加える。
5. 火にかけて沸騰したら蓋をし、中火で8分間蒸し焼きにする。