

- ① 大根はすりおろし、ザルにあけて汁けをきる。

**ポイント** 大根おろしは手で絞ったりせず、ザルにあげたまま手順④で使うまで、自然に汁けをきりましょう。



- ③ ラップをふんわりとかぶせ、電子レンジ(600W)で5分30秒～6分程加熱する。(出てきた水分はきらなくてよい)

**ポイント** 加熱後は熱くなっているので、レンジから取り出すときや蒸気には注意してください。



- ② 耐熱の器(直径約21cm)に、半量の白菜、玉ねぎ、豚肉を順に重ね、残りは白菜、豚肉、玉ねぎ、しめじの順に重ねる。

**ポイント** 豚肉(2パック分)は1枚ずつ広げながら、野菜を覆うようにのせましょう。



- ④ 具材に火が通れば、①の大根おろしをのせ、タレを全体にまわしかけてネギを散らす。

**ポイント** 具材に加熱ムラがあれば、再びラップをして、20秒ずつ様子を見ながら加熱しましょう。



**お届けの食材** ※野菜は洗浄済み

豚バラ切落し肉……	240g	大根……	150g
白菜……	150g	青ネギ……	10g
玉ねぎ……	100g	タレ(みやこ)……	1袋
しめじ……	30g		

**今回のメニューを手軽に再現**

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

**タレ**

うすくちしょうゆ…	大さじ1・1/2	砂糖……	小さじ1/2
みりん・酒……	各大さじ1/2	和風顆粒だしの素…	小さじ1

**作り方**

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- 白菜は4cm角程度のざく切りにし、玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにする。しめじは石づきを切ってほぐす。

作り方は下準備と手順1～4を参照してください。

**一言コメント**

うすくちしょうゆを使うことで、上品な色合いに仕上がります。

※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc