

牛肉とスナッフえんどうのレンジ蒸し



1人分: 330キロカロリー
塩分1.8g

☆ 2人分の分量です。

材 料

牛こま切れ肉	140g	片栗粉	小さじ2
トマト	2個(300g)	【A】 回鍋肉ダレ	
スナッフえんどう	100g	甜麺醤	大さじ2/3
はるさめ	乾40g	味噌	大さじ1/3
酒	大さじ1	酒	大さじ1
塩	小さじ1/2	濃口しょうゆ	小さじ1
あらびき白こしょう	少量	こしょう	少量

作り方

1. 牛肉に【A】と片栗粉を混ぜ込む。スナッフえんどうは筋を除く。トマトはへたを除いてくし形に切る。はるさめは熱湯に2分ほど浸して水洗いし、水けをきって4cm長さに切る。
2. 耐熱皿にはるさめ、トマト、牛肉、スナッフえんどうの順に重ねる。酒、塩をふりふわりとラップをかける。
3. 電子レンジ500Wで5分加熱し、1～2分おく。軽く混ぜて皿に盛り、こしょうをふりかける。