

木 いろいろ野菜とそばのせいろ蒸し

材 料【2人分】

サツマイモ…1/2本	湯…適量
オクラ…4本	ハクサイ…4枚
塩…適量	豚ロース肉(薄切り)…200g
ミニトマト…6個	ゴマだれ…適量
シメジ…1/2パック	
マイタケ…1/2パック	
エリンギ…1/2パック	
乾燥そば…1束	

作り方

- ① サツマイモは8mm程度の薄切りにする。
オクラは塩ずりして水で洗う。ミニトマトは洗っておく。
 - ② シメジとマイタケは石づきをとり、小房に分ける。
エリンギは食べやすい大きさに切る。
 - ③ 乾燥そばは適量の湯でゆでしておく。
 - ④ ハクサイは適当な大きさに切り、せいろに敷く。
①～③の材料と豚ロース肉を1人分ずつせいろに盛り、
火が通るまで蒸す。
 - ⑤ ゴマだれをつけていただく。
- ※ハクサイは1/4玉のうち4枚を使い、
残りは土曜日にご利用ください。

