

電子レンジでチンするだけのお手軽和食

## まいたけと里芋・豚肉のねぎ味噌和え



🍴 1人前/約230kcal

🕒 調理時間/約15分

### 🥕 材料 (2人分)

雪国まいたけ・・・1パック

里芋・・・3個

豚肉(ソテー用)・・・100g

酒・・・大さじ2

万能ねぎ・・・少々

#### 【A】

長ねぎ(白い部分・粗みじん切り)・・・5cm

味噌・・・小さじ2

砂糖・・・小さじ2弱

酒・・・小さじ1/2

みりん・・・小さじ1/2

### 🍴 作り方

- 1 雪国まいたけは食べやすい大きさにさく。里芋は皮をむいてひと口大の乱切りにし、豚肉は1cm幅に切る。
- 2 耐熱容器に雪国まいたけ以外の(1)を入れ、酒をまわしかけ、ラップをして500Wの電子レンジで4分加熱後、かき混ぜて雪国まいたけを加え、さらに2分加熱する。
- 3 別の耐熱容器にAを入れて混ぜ、電子レンジで30秒ほど加熱する。
- 4 (2)に(3)を混ぜ、器に盛り、万能ねぎをちらしてできあがり。

### Point

お好みの味噌でどうぞ。写真では赤味噌を使用しています。