

# QUEEN'S RECIPE from Instagram



レンジで簡単！  
夏バテも吹き飛ばす、  
蒸し豚のにらだれレシピ！

## 電子レンジで簡単！蒸し豚のにらだれ

### 材料（2人分）

豚ヒレブロック ..... 200g  
焼肉のたれ ..... 大さじ3  
白ごま ..... 少々  
粗挽き黒胡椒 ..... 少々

《にらだれ》

にら ..... 1束  
焼肉のたれ ..... 大さじ3

### 作り方（調理時間：約30分）

- 1 豚ヒレブロックは、肉全体をフォークでまんべんなく刺す。
- 2 ポリ袋に豚ヒレブロックと焼肉のたれを入れてよく揉み込み、10分置く。
- 3 ポリ袋から耐熱皿に肉を移し、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600w）で約2分加熱し、上下を返しさらに2分加熱する。そのまま10分置き、余熱で火を通す。
- 4 にらはみじん切りにして電子レンジ（600w）で約2分加熱する。加熱後、焼肉のたれと混ぜ合わせる。
- 5 ③の豚肉をスライスし、器に盛る。④を盛り、白ごま、粗挽き黒胡椒をふる。

〈レシピ使用商品〉  
ISETAN MITSUKOSHI THE FOOD  
・焼肉のたれ  
・いりごま白

