

冷凍とろろJLX500gを使った

とろろとトマトのレンジ蒸し



< 材料 >

- ・冷凍とろろJLX … 200g
- ・トマト … 1/2個
- ・刻みのり … 適量
- ・豚ひき肉 … 100g
- ☆醤油 … 大さじ1
- ☆酒 … 大さじ1
- ☆オイスターソース … 小さじ1

< 作り方 >

1. 豚ひき肉に☆の調味料を混ぜる。
2. 耐熱皿に1の豚肉、スライスしたトマト、刻みのり、冷凍とろろJLXの順に盛り付けていく。
3. ラップをして、電子レンジで約5分加熱する。
※吹きこぼれに注意しながら加熱する。
4. 全体に火が通ったら出来上がり。

冷凍とろろJLX
青森県産長芋100%
100gあたり: 65kcal



Eastern Foods

イースタンフーズ株式会社