

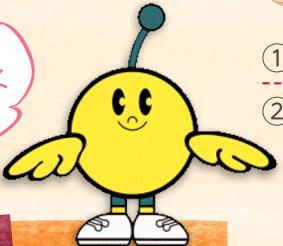
豚肉と野菜たっぷりレンジ蒸し

1人分の材料



豚肉（こま切れ）	50g	ニラ	10g
酒	5g (小さじ1)	小松菜	10g
しょうゆ	6g (小さじ1)	玉ねぎ	15g
片栗粉	1.5g (小さじ1/2)	ぶなしめじ	15g
人参	15g	おろししょうが	6g
大根	20g		(小さじ1)
もやし	10g	酒	15g (大さじ1)

ピーラーで
薄切りにすると
火がとおりやすくなります!



栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal)	185Kcal
たんぱく質 (g)	11.4g
脂質 (g)	9.8g
炭水化物 (g)	8.3g
食塩相当量 (g)	0.9g

- ①ビニール袋に豚肉、酒、しょうゆ、片栗粉を入れよくもみこんでおく。
- ②人参、大根はピーラー(皮引き)を使って薄切りにし、食べやすい大きさにちぎる。もやは洗って水を切っておく。ニラは2cm位に、小松菜も食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄切りにする。ぶなしめじはほぐしておく。
- ③ビニール袋に②の野菜を入れ、おろししょうがと酒を混ぜたものを加えてよく混ぜる。
- ④耐熱の平らな器に野菜を広げ、その上に豚肉を広げてのせ、ラップをして電子レンジ(500W)で約8分間加熱する。
- ⑤レンジから取り出し、野菜と肉をよく混ぜる。