

豆苗ともやしの豚肉巻きレンジ蒸し

〈材料／2人分〉

- 豆苗・・・・・・・・・・・・・・・・・・50g
- もやし・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g
- 豚肉ロース(薄切り)・・・・・・・・120g
- 酒・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2(7.5g)
- 食べるラー油(好みで)・・・・・・・・適宜



〈作り方〉

- ①豆苗は長さを半分に切る。
- ②豚肉を広げ、豆苗ともやしをのせて巻く。
- ③耐熱皿に並べ、酒をふり、ふんわりとラップをかけ電子レンジ(600W)で2分半程度加熱する。
- ④好みに食べるラー油などを添える。



〈メモ〉

- ・耐熱皿に野菜をひろげ豚肉をのせて、電子レンジで加熱しても良いです。
- ・お好みで、ポン酢しょうゆでもおいしいです。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 161kcal たんぱく質 10.0g 脂質 11.2g 炭水化物 3.7g 食塩相当量 0.1g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

