

## 豚肉とカット野菜のレンジ蒸し



## ポイント

- ・包丁を使わずに電子レンジ調理で簡単に作ることができます。
- ・好みに応じて肉・カット野菜やタレはアレンジできます。
- ・鍋料理ではなく、蒸し料理にすることで水分量を減らしています。
- ・タレは、かけずにつけて食べることで減塩になります。

## 材料 (1人前)

豚肩ロース肉	80 g
食塩	少々(0.2 g)
こしょう	少々(0.05 g)
カット野菜(もやし・にら・人参)	70 g
ごまだれ	大さじ1(19 g)

## 栄養価

エネルギー	256 kcal
たんぱく質	16.2 g
カリウム	372 mg
リン	185 mg
食塩相当量	1.1 g
水分	124 g

## 作り方

- ① 豚肉に塩・こしょうをする。
- ② 耐熱容器にカット野菜を入れ、豚肉を1枚ずつ並べ、ラップをする。
- ③ 電子レンジ(600W)で3分程度加熱する。加熱時間が足りないようだったら、10秒ずつ加熱する。
- ④ ごまだれは小皿に入れる。