レンジで簡単♪豚肉＆野菜蒸し

夏
オススメ

エネルギー 152kcal　食物繊維 2.3g　塩分 0.9g　野菜量 120g
（1人分栄養価）

材　料（2人分）

豚こま切れ肉	100g
もやし	1/2袋（120g）
なす	1個（80g）
みょうが	2個（40g）
しょうが	1/2かけ
青じそ	2枚
塩	少々
酒	大さじ1/2
ぽん酢しょうゆ	大さじ1

作り方

① 豚こま切れ肉に塩をふる。

② なすはへたを取り縦8つに切る。

③ みょうがは縦半分に切って千切りにし、しょうが、青じそも千切りにする。（みょうがの苦みが気になる方は、30秒ほど水にさらしてキッチンペーパーで水気をとる）

④ 耐熱の皿に、もやし、なす、豚肉、みょうが、しょうがの順にのせ、酒をふりかけ、ふんわりとラップをかけて500wの電子レンジで約5分加熱する。

⑤ ラップを外し、青じそをのせて、ぽん酢しょうゆをかけて完成。

アレンジ・ポイント

・かつお梅を添えたり、お好みのドレッシングをかけても美味しいです。ごま油をかけると中華風に！

・肉を増量して野菜を巻いて食べると、ボリューム満点の主菜にもなります。もも肉を使えばエネルギーもダウンします。