

12

豚肉ともやしのレンジ蒸し

皿に野菜・豚肉をのせ、チンするだけでできる一品



食材量 (2人分)

豚もも薄切り肉	120g
にんじん	3cm
もやし	1袋
にら	1/2束
ポン酢しょうゆ	適宜

■作り方■

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。にんじんは短冊切り、にらは4cm長さに切る。
- ② 耐熱皿に、もやし、にら、にんじんの順にのせ、豚肉を上を広げる。
- ③ ラップをして電子レンジで5分(600W)加熱する。ポン酢しょうゆでいただく。



1人分 たんぱく質 16.9g 脂質 3.6g 塩分 1.2g



食材量 (2人分)

豚もも薄切り肉	100g
さつまいも	1本
だし汁	1.5カップ
砂糖	大さじ1・1/2
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1・1/2

■作り方■

- ① 豚肉は一口大に切る。さつまいもは皮つきのまま、1.5cmの厚さの輪切りにして水にさらす。
- ② 鍋にさつまいもと水を入れて火にかけ、沸騰してから3分ほどゆでて湯を切る。
- ③ ②にだし汁、豚肉を入れて煮立て、砂糖、みりんを加えて3~4分煮る。
- ④ しょうゆを加えてさつまいもがやわらかくなるまで煮る。

1人分



253 kcal

13.6g 3.0g 2.0g
たんぱく質 脂質 塩分

さつまいもの甘みと豚肉の相性バッチリ

13



食材量 (2人分)

豚もも薄切り肉	150g	サラダ油	大さじ1
グリーンアスパラガス	1束	すりごま	大さじ1
こんにゃく	1/4枚	しょうゆ	大さじ1・1/2
		みりん	大さじ2
		だし汁	100cc

1人分



269 kcal

21.0g 13.4g 2.0g
たんぱく質 脂質 塩分

■作り方■

- ① 豚肉は一口大に、グリーンアスパラガスは5cm長さに切る。こんにゃくは3cm長さの拍子木切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、豚肉とこんにゃくを炒め、しょうゆ、みりん、だし汁を加え、煮立ったらアクをとる。
- ③ ②にグリーンアスパラガスと半量のすりごまを加え、ふたをして、煮汁が半分になるまで15分ほど煮る。
- ④ ③を器に盛り、仕上げに残りのすりごまをふる。



豚肉とアスパラのごま煮

豚肉、ごまはビタミンB1が豊富な食材です
暑い夏の元気メニュー

14