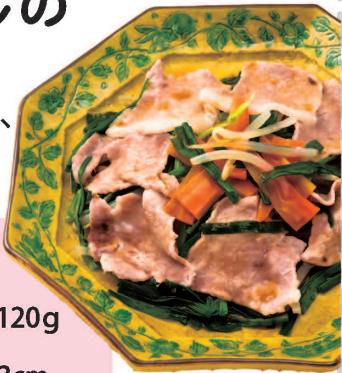


12

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■

- 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。
- 耐熱皿に、もやし、にら、にんじんの順にのせ、豚肉を上に広げる。
- 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■

- 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。
- 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。
- 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
たんぱく質 13.6g 脂質 3.0g 塩分 2.0g



豚肉とさつまいもの煮物

さつまいもの甘みと豚肉の相性バツチリ

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
たんぱく質 21.0g 脂質 13.4g 塩分 2.0g



■作り方■

- 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。
- 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。
- 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。
- ③を器に盛り、仕上げに残りのすりごまをふる。

14

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