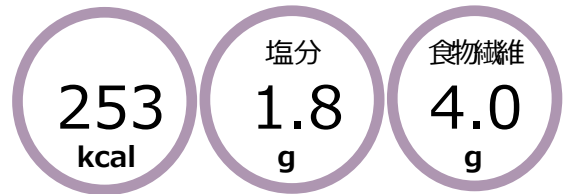


豚肉と野菜の簡単蒸し

にんじんや白菜などの野菜を細く切ることで、火の通りが早く短い時間で簡単に作ることができます。
1品で1日に必要な野菜(350g)の約半分をとることができます。
豚肉の代わりに、魚の切り身を使用してもおいしく召し上がれます。



ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 22.2g 脂質 8.3g 炭水化物 26.1g

●材料 (2人分)

・緑豆春雨	40g
・しめじ	1袋(100g)
・にんじん	中 1/4本
・白菜	2枚(200g)
・豚肩ロース(しゃぶしゃぶ用)	200g
・水	大さじ2

調味料(A)

A	・塩	ひとつまみ
	・黒こしょう	少々
	・おろししょうが(チューブでも可)	小さじ1/2
	・コンソメ(顆粒)	小さじ1
	・ぽん酢しょうゆ(お好みで)	小さじ2

●作り方

- ① 春雨はハサミで食べやすい長さに切っておきます。
- ② しめじは石づきを切り、手でほぐします。にんじんは皮をむき、4cmの長さの千切りにします。白菜も4cmの長さに切り、繊維に沿って1cm幅の細切りにします。
- ③ 鍋に水大さじ2杯を入れ、②のしめじ、にんじん、白菜と①の春雨を順に入れフタをして中火にかけます。
- ④ ③の野菜がしんなりしたら、調味料Aを加え混ぜます。さらに豚肉を加え、豚肉に火が通ったらお皿に盛りつけできあがり。(お好みでぽん酢しょうゆを加えてもおいしく召し上がれます)

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。