

野菜レシピ ~ もやし を使って~

もやしと豚肉の 蒸し焼き

1人分の野菜使用量は
150g だよ!

おすすめポイント/



超! かんたん!!
おまけに家計にも優しい
メニューです!



目指そう!
野菜1日
350g!





もやしと豚肉の 蒸し焼き

材料(2人分)

- ・もやし …1袋(200g)
- ・豚バラ肉 …100g
- ・大根 …100g
- ・酒 …大さじ1
- ・ポン酢 …大さじ1

栄養価(1人分)

- ・エネルギー 233kcal
- ・食物繊維 2.0g
- ・食塩相当量 0.4g

作り方

- ①もやしはさっと洗い、よく水けをきる。
- ②フライパンにもやしを広げ、上に豚バラ肉を広げて並べる。
- ③酒を振って蓋をして、中火で火が通るまで焼く。
- ④大根をおろす。
- ⑤③を皿に盛り付け、大根おろしをのせ、ポン酢をかけて食べる。

調理アドバイス

- ・青シソや薬味ねぎ等を散らしてもよいです。
- ・中華風味のドレッシングをかけても美味しいです。

