

豚肉と豆苗のレモン蒸し



上手に撮ろう
～ 脂質と塩分 ～

1人分の栄養成分の目安

■エネルギー172kcal ■たんぱく質 16.3g ■脂質 9.6g ■食塩相当量 1.6g

材料（4人分）

・豚ロース肉(薄切り)	240g
・豆苗	240g
・エリンギ	160g
・レモン	40g
・にんにく	8g
・塩	小さじ1杯
・粗引きコショウ	少々
・ごま油	小さじ2杯

献立のヒント

ごはん、豚肉と豆苗のレモン蒸し、
いんげんの胡麻和え、春雨スープ



作り方

- ① 豚肉、エリンギは食べやすい大きさに切ります。レモンは輪切り、にんにくは薄切りにします。豆苗は根元を落とし、よく洗います。
- ② 耐熱容器に2人分ずつ作ります。コショウ以外の食材を、豆苗→エリンギ→豚肉→塩→ごま油→レモン→にんにくの順に2回繰り返して重ねます。
- ③ ②にラップをかけ電子レンジ 600wで5～6分程、様子を見ながら加熱をします。
- ④ ③の豚肉に火が通ったら、コショウを振って出来上がりです。