

松崎 博子 先生  
2025年 おすすめレシピ

豚肉と野菜の重ね蒸し



(1人分の材料)

豚薄切り肉	60g
もやし	1/4袋
えのき	50g
人参	20g
パプリカ	大1/3個
青ネギ	適量

(調味料)

塩コショウ	少々
ごま油	小さじ1
片栗粉	小さじ1
*減塩ポン酢	適量
*練りがらし	適量
*七味唐辛子	適量

【下ごしらえ】

- ・えのきは軸をのぞき長さを半分に切り、ほぐしておく。
- ・パプリカは横半分で薄切り、人参は薄いちょう切り、青ネギは小口切りにする。

【作り方】

- 1)ビニール袋にもやし・えのき・人参・パプリカを入れて片栗粉を振り入れ、空気を入れて袋を膨らませ、野菜に片栗粉がまんべんなく混ざるようによく振る。
- 2)レンジ対応の平皿に1)の野菜類の1/2量を敷き詰め、豚肉の1/2量を野菜の上一面に広げる。残り野菜を上へのせ、肉も同様に野菜の上に広げて乗せる。塩コショウを軽くふる。
- 3)2)の皿の上にラップをふんわりと乗せるようにかけ(ぴっちりかけない)、電子レンジ600Wで3分間加熱する。加熱後レンジから取り出してそのまま1分間置いてからラップをはずす。ごま油をまわしかけ、青ネギをのせる。ポン酢、練りがらし、七味唐辛子をかける。

[1人分の栄養価]

エネルギー:154kcal たんぱく質:15.7g 脂質:5.4g 炭水化物:10.7g 食物繊維:4.1g 食塩相当量:0.9g

～松崎 博子先生～

栄養士/食生活アドバイザー

/和歌山市国保年金課 特定保健指導 栄養教室 講師

