

白菜と豚の重ね蒸し



【材料】 1人分

白菜	100g	
豚スライス	50g	
A {	薄口醤油	小さじ1
	みりん	小さじ1
	酒	小さじ1

ひとこと

レンジで簡単にメインのおかずが作れます。
白菜はカリウムやカルシウムを含みます。

【作り方】

- ①白菜は食べやすい大きさにザク切りする。
- ②耐熱の大きめの容器に①と豚スライスを交互に詰める。
- ③Aを混ぜて②にかけ、ふんわりラップをかけて600wのレンジで3分加熱する。
- ④③をレンジから一度取り出し、中まで加熱できるように混ぜて、さらに3分ほどレンジで加熱して火を通す。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
129	11.4	47	6.6	1.3	1.0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

