

豆苗ともやしの豚肉巻きレンジ蒸し

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

豆苗	50g
もやし	100g
豚肉ロース(薄切り)	60g
酒	大さじ1/2(7.5g)
食べるラー油	小さじ2(8g)



〈作り方〉

- ①豆苗は長さを半分に切る。
- ②豚肉は長さを半分に切る。
- ③もやし、豆苗を豚肉で巻き、耐熱皿に並べる。酒をふる。
- ④ラップをし電子レンジで2分半加熱する。
- ⑤食べるラー油を添える。



〈メモ〉

耐熱皿に野菜をひろげ豚肉をのせて、電子レンジで加熱しても良いです。
お好みで、ポン酢しょうゆでもおいしいです。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 137kcal たんぱく質 7.6g 食塩相当量 0.2g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部