

豚肉と根菜のさっぱり蒸し

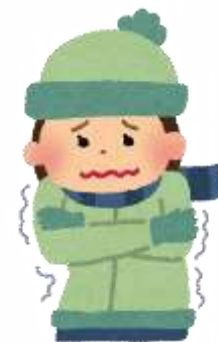


献立意向

- * 火の通りにくいれんこん、人参ですが、スライサーで薄切りにする事で、フライパンひとつで短時間でたっぷりの野菜が摂れます。
- * スライサーがなければ、包丁で薄切りかピーラーでも代用可能です。
- * 電子レンジでお皿に材料を重ねあわせて、ふんわりラップをかけて加熱しても手軽です。

【れんこんの効能】

れんこんはビタミンC、食物繊維が豊富です。血圧を下げる作用のカリウムも含まれています。すりおろして汁物にすると、ほんのりとろみがついて、喉ごしもよく体が温まります。



| | | | | | | | | |
|---------|--------------|---|--|---------------|------------|-------------|------------|-----------|
| 献立名 | 豚肉と根菜のさっぱり蒸し | | 1人分栄養価: | エネルギー 277kcal | たんぱく質9.7 g | 脂質5.9 20.4g | 炭水化物14.4 g | 食塩相当量1.5g |
| 材料: 2人分 | 作り方: | | | | | | | |
| 豚バラ薄切り肉 | 100g | ① | 豚肉は長さを半分に切り、塩・こしょうを振る。 | | | | | |
| れんこん | 100g | ② | れんこんはスライサーで薄切りにし、水にさらす。 | | | | | |
| 人参 | 40g | ③ | 人参もスライサーで薄切りにする。 | | | | | |
| しめじ | 1パック | ④ | しめじは小房に分ける。 | | | | | |
| 青ねぎ | 2本 | ⑤ | フライパンに水切りしたれんこんを敷き、次に人参をのせ、豚肉の半量を広げてのせる。 | | | | | |
| 酒 | 大さじ2 | ⑥ | さらに、しめじ、残りの豚肉をのせて、酒を振り入れ蓋をして火にかけ | | | | | |
| 塩・こしょう | 少々 | | 4~5分ほど蒸し焼きにする。 | | | | | |
| ポン酢しょうゆ | 大さじ2 | ⑦ | 全体をざっくり混ぜ合わせ器に盛り、小口切りしたねぎを散らしポン酢をかける。 | | | | | |
| ゆずこしょう | 適量 | | 好みで、ゆずこしょうを添える。 | | | | | |

