

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。

