

～野菜と肉が食べられる時短レシピ！ごはんを添えれば1食完成！～

# 豚肉と野菜の中華風レンジ蒸し

15分で  
完成！



## ●●レシピのお得メモ●●

- ・1日に必要な野菜量のおおよそ1/4量(90g)がとれる。
- ・フライパンや鍋は使わず、すべて電子レンジで調理。

## ●●献立のコツ●●

- ・もう1品おかずを増やす場合は野菜料理がおすすめ。
- ・味噌汁やスープなどの汁ものを組み合わせる場合は、野菜など具沢山にして調味料を控え減塩にする。

## 材料(2人分)

豚肉・薄切りもも肉	140g
もやし	80g
ニラ	60g
しめじ	40g

## 合わせ調味料

顆粒 鶏ガラスープの素	小さじ1(3g)
塩麴	大さじ1/2(7.5g)
すりおろしにんにく	小さじ1(6g)
料理酒	大さじ1(15cc)
ごま油	小さじ1(4g)

## 下準備



- ・豚肉は4～5cmの長さに切る。
- ・ニラは3～4cmの長さに切る。
- ・しめじは石づきを除き小房にほぐす

レシピを動画でご覧になりたい方は、右記のYouTube [健康づくりチャンネル]で検索、またはQRコードを読み込んでください。



## 作り方

※電子レンジから耐熱容器を取り出す際は、火傷にご注意ください。

①



ボウルに顆粒鶏ガラスープ、塩麹、すりおろしにんにく料理酒を混ぜ合わせる。

②



耐熱容器にもやし・ニラ・しめじを広げてのせる。

③



野菜に混ぜ合わせた調味料の半量を回しかける。

④



野菜の上に肉が重ならないように並べ残りの調味料を回しかける。

⑤



ふんわりラップをかけて電子レンジ(500W)で3分加熱する。豚肉に生の部分があれば1分～1分30秒加熱を追加する。

⑥



豚肉、野菜をごま油で和える。

### ●●ヘルシーアップのコツ●●

- ・脂身の少ない肉に変えることでカロリーオフ、脂質オフ！
- 血糖値、コレステロール、血圧が気になる方

### ●●いろいろアレンジ●●

- ・「すりおろしニンニク」を「すりおろし生姜」に変えると、さっぱりした味わいになる。
- ・塩麹が無い場合は、塩コショウを3～4振りに変えてもよい。



豚肉と野菜の中華風レンジ蒸し  
(1人分)

- ・エネルギー量 164kcal
- ・食塩量 1.5g
- ・野菜量 90g

