



体重を気にしている方にお勧め!!



フライパンで簡単★白菜と豚肉のさっぱり蒸し



- 白菜以外はお好みの野菜でOK!
- 油を使わないヘルシーメニューです。

A

【材料 (2人分)】

豚肉 (薄切り)	200g
白菜	5枚程度
しいたけ	3個
人参	1/3本
鶏がらスープの素	大さじ1
酒	大さじ1
ブラックペッパー	適量
酢	大さじ1

- ※ 豚肉はしゃぶしゃぶ用の薄切り肉がおすすめです。
最後に酢を入れることでさっぱりとした味付けになります!

【作り方】

- ① 豚肉は3cm幅、白菜はざく切り、しいたけは半分、人参は千切りに切っておく。
- ② フライパンに白菜、豚肉、しいたけ、人参の順にのせ、Aの調味料を入れ、蓋をして中火で4~5分蒸す。
- ③ 蒸し終わったら軽く混ぜ、最後に酢をまわしかけて完成!



材料をフライパンに入れる



蓋をして蒸す

お好みでラー油を入れてピリ辛にしても
美味しく召し上がれます。

1人分栄養量

285Kcal たんぱく質 20g 炭水化物 0g 塩分 1.5g