



暑い夏でもさっぱり!!

夏野菜をおいしく食べよう!!



★豚肉と夏野菜のかさね蒸し★

レンジでチン 簡単おかず



※とろけるチーズをかけてチンするとたんぱく質と、カロリーがアップします。

【材料 (2~3 人分)】

豚肉 (薄切り)	150g
なす	2本
トマト	1個
大葉	10枚
ポン酢	大さじ2
ごま油	大さじ1
おろし生姜	小さじ1
炒りごま	小さじ1

A

【作り方】

- ① なすは 5 mm幅に切る。
- ② トマトは 1/4 に切ってから 5 mm幅に切る。大葉は千切りにする。
- ③ なす、トマト、豚肉の順にかさね、軽くラップをかける。
- ④ 600w5分、レンジにかける。
- ⑤ A の調味料を混ぜ合わせてかける。大葉を上からのせて完成!



①、②薄く切る



③かさねて並べる

1 人分栄養量

149Kcal たんぱく質 6.0g 炭水化物 5.0g 塩分 1.8g