

# たっぷり野菜と豚肉の蒸し焼き

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 136kcal, たんぱく質 7.0g,  
脂質 5.7g, **食塩相当量 0.8g**

算出：日本食品成分表2020年版（八訂）



1日に必要な野菜の半分以上  
が摂取できるよ！

## 【作り方】

- ①キャベツを千切り、ねぎは斜め薄切りにする。  
パプリカと皮をむいた人参は縦に細切りにする。
- ②オクラは板ずりをして水で洗い流し、がくを取り斜め薄切りにする。
- ③①、②の野菜を均一になるようによく混ぜる。
- ④フライパンに③の野菜を平らに広げ、その上に豚肉を広げてのせる。
- ⑤(A)を回しかけて蓋をし、中火で10分程度肉に火が通るまで蒸し焼きにする。
- ⑥火が通ったら皿に盛りつけて完成。

## 【材料（2人分）】

- キャベツ 1/4個(180g)
- 長ねぎ 1/2本(60g)
- パプリカ(赤) 1/4個(60g)
- にんじん 1/4本(60g)
- オクラ 2本(20g)
- 塩(板ずり用) 適量
- (A) { ○白だし大さじ1(15g)  
○酒大さじ1(15g)
- 豚肉(薄切り) 6枚(60g)

あと一品＊お家deやさしおベジ増し＊



たっぷり野菜と豚肉の蒸し焼きにレモン汁などの果汁をかけることで、調味料が少なくても食材のうま味と酸味でおいしく食べられるよ！

