

主食

## 豚肉のレンジ蒸し

## ○ 材料(2人分)

豚ロース薄切り肉 …	100 g
豆苗 ……………	50 g
エリンギ ……………	50 g
玉ねぎ ……………	30 g
にんじん ……………	20 g
レモン ……………	20 g
にんにく ……………	1 片
ごま油 ……………	小さじ 1
塩 ……………	小さじ 1/3
こしょう ……………	少々



## ○ 作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 豆苗は半分の長さに切る。  
エリンギは短冊切りにする。  
玉ねぎは薄切りにする。  
にんじんは千切りにする。  
レモン、にんにくは薄切りにする。
- ③ 耐熱皿に豆苗、にんじん、エリンギ、玉ねぎ、豚肉、塩、ごま油、レモン、にんにくの順に2回繰り返して並べる。
- ④ ラップをかけて電子レンジ（600W）で5～6分程度様子を見ながら加熱する。
- ⑤ さらに盛り付け、こしょうをふる。

エネルギー

153kcal

たんぱく質

12.4 g

食塩相当量

1.0 g

大垣市食育推進キャラクター  
ますごめくん