



白菜のレンジ蒸し



1人分

エネルギー	131kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	5.0g
塩分	1.4g

<材料 4人分>

白菜	200g	
豚肩ロース薄切	120g	
長ねぎ	60g	
にんじん	40g	
生姜	30g	
酒	大さじ4	
レンジ蒸し汁	大さじ2	} A
醤油	大さじ2	
酢	大さじ2	

●作り方

- ①白菜は1枚ずつ離し縦1/2に切る。ねぎは斜め薄切り、にんじん、生姜は千切り、豚肉は5cm幅に切る。
- ②やや深めの耐熱皿に白菜を1枚広げ、豚肉を敷き、その上にねぎ、生姜、にんじんを散らし白菜を重ねる。（最初の白菜の根と葉を逆にする）重ね終わったら両手で落ち着かせ、酒を振りかけてラップをする。500Wの電子レンジで18～20分加熱する。
- ③白菜の形を崩さないように切り分けて盛りつける。
- ④Aをかけていただく。

●栄養士一口メモ

- ・重ねて電子レンジで蒸すだけで簡単にできます。
- ・豚肉で旨味を増し、栄養バランスもアップします。