



からだに
やさしく美味しい!

シニア向けレシピ



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
210
kcal

1人分
食塩相当量
2.2g

1人分
ビタミンB1
0.88
mg

電子レンジで時短料理

豚肉とレタスの蒸し煮 香味ソースがけ

豚肉に含まれるビタミンB1と玉ねぎに含まれる硫化アリルを組み合わせることで、疲労回復や夏バテ予防におすすめです。

※日本食品標準成分表 2021年版(11訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

豚ロース肉(薄切り) ……	200g	A	小ねぎ ……	10g
レタス ……	100g		みょうが ……	1本
玉ねぎ ……	1/2個(100g)		らっきょう甘酢漬 ……	15g
			おろし生姜 ……	小さじ1弱
			ポン酢しょうゆ ……	大さじ3
			すりごま(白) ……	大さじ1

1 豚肉は3cm長さに切ります。

レタスは3cm角、玉ねぎは5mm幅の薄切りにします。

2 耐熱皿にレタス、玉ねぎ、豚肉の順に重ね、ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱します。ラップをはがし豚肉に火が通っているか確認します。
生の部分が残っていれば、30秒ずつ追加で加熱します。

3 Aの小ねぎ、みょうが、らっきょうはみじん切りにしてボウルに入れ、Aの残りの材料を加えて混ぜ合わせます。

4 2の上に3をかけます。



ココがPOINT!

野菜の上に豚肉をのせて蒸すことで、豚肉のうま味が野菜に染み込みます。