



朝食 簡単レシピ

カット野菜と豚肉のレンジ蒸し

エネルギー 215kcal たんぱく質 8.1g 塩分0.6g

材 料	1人分	4人分
カット野菜	50g	200g
豚薄切り肉	50g	200g
好きなドレッシング	適量	適量

作り方

- ① 耐熱皿にカット野菜をのせ、その上に豚肉をかぶせるように並べ、ふんわりとラップをかける。
- ② 電子レンジ(600W)で5分、野菜がしんなりとして豚肉に火が通るまで加熱し、熱いうちに好きなドレッシングをかけて食べる。

料理の紹介

作る時間がない、暑くて作りたくない…そんな時のおすすめレシピです。めんつゆ、ポン酢、ごまドレッシングなど、好きな味で食べてください。あとはごはん（主食）があれば、栄養バランスも◎