

たまにはゆっくり

かんたん★レシピ

豚肉と野菜のフライパン蒸し



寒い朝には、簡単な
温かい蒸し料理を
どうぞ！

<材料 2人分>

豚バラスライス	100g
塩	少々
ブロッコリー	100g
白ねぎ	1/2本
かぼちゃ	80g
ポン酢	大さじ2

<1人分の栄養価>

エネルギー 260kcal

たんぱく質 11.9g 食塩相当量 1.6g

<作り方>

- 1 野菜と豚肉はそれぞれ食べやすい大きさに切り、豚肉には塩をもみこんでおく。
- 2 フライパンに豚肉を広げてのせ、上から野菜をのせる。
- 3 水（大さじ4）を上からかける。
- 4 フタをして中火で8分蒸したら完成。お好みのドレッシングやポン酢をかけてどうぞ。

★おすすめポイント★

フライパンで8分間蒸します。

家にある野菜や肉を入れて、お好きなドレッシングで召し上がれ。