

😊 電子レンジで作って食べよう！！ ～ 豚肉と白菜の重ね蒸し

※ 電子レンジを使うと、鍋やフライパンを使わず、耐熱容器だけで作れ、洗い物も少なく済みます。量が少なければその分加熱時間も少なく、時間のない時・1人暮らしの方等の食事作りに便利です。上手に利用しましょう。

<材料> ☆豚肉と白菜の重ね蒸し☆ 調理時間 約10分

豚肉もも薄切り・・・80g（3枚程度） 白菜・・・小3枚（200g）
鶏がらスープの素（顆粒）・・・ 小さじ1/2 熱湯・・・50ml
酒・・・大さじ2杯

タレ（
ポン酢醤油・・・大さじ2杯 大根おろし・・・大さじ2杯
一味唐辛子・・・少々

※ 加熱後、ラップをかけたまましばらくおくと、より味がなじみます。

※ 残った蒸し汁には、肉と白菜の旨味がたっぷり！ スープにしても ♡

☆☆☆ 電子レンジの出力は500Wです。

☆材料は1人分 1人分のI栄養 -185kcal、塩分2.3g程度 食物繊維2.1g程度

<作り方>

- ① 白菜は耐熱容器の幅に合わせて、長さを3等分くらいに切ります。容器に白菜、肉、白菜、肉、白菜の順に、厚みが均一になるよう等分に重ねる。
- ② スープの素を熱湯で溶かし、酒とともに①に加える。ラップをかけてレンジで8～9分加熱し、そのまま5分おいて味をなじませる。
- ③ ラップを外して食べやすく切り、器に盛る。タレをよく混ぜて添える。



白菜は寒くなり霜にあたり、と食物繊維が柔らかくなり、甘味と風味が増してきます。扱いやすい野菜でもあるので上手に利用しましょう！

😊 管理栄養士 本部 志津佳

今月のクイズの答え。2.鶏卵。

プリン体はほぼ全ての食品に含まれています。細胞や遺伝子を構成する物質に含まれる成分の一つです。細胞数に比例してプリン体も多く含まれます。なので、卵核が一つしかない鶏卵が少ないのです。