



レンジ蒸し

【1人前】 エネルギー473kcal タンパク質22.3g 脂質7.6g 塩分2.3mg 鉄2.1mg

材料・1人分

●ごはん …………… 200g

レンジ蒸し

- 豚肉 …………… 60g
- レタス …………… 70g
- もやし …………… 50g
- パプリカ …………… 20g
- 市販のポン酢 …… 15g

塩炒め

- えび …………… 30g
- そらまめ …………… 20g
- 玉ねぎ …………… 20g
- しょうが …………… 1g
- サラダ油 …………… 1g
- オイスターソース …… 1g
- 塩 …………… 0.3g

ところてん

- ところてん …………… 80g
- からし …………… お好みで
- 酢 …………… 6cc
- しょうゆ …………… 2cc
- 砂糖 …………… 2g

フルーツ

- パイナップル …… 50g

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切り、レタスは手でちぎる。パプリカは薄切りにしておく。
- 2 豚肉とレタス・もやし・パプリカを耐熱容器に入れ、電子レンジ500Wで3分間加熱する。電子レンジの性能によって加熱状況が異なるので、火が通ったことを確認し、市販のポン酢をかける。

注意点

鉄制限が必要な場合 8mg/ 日を目安にします。鉄含有量は赤肉より豚肉・鶏肉の方が少なく、野菜は緑黄色野菜より淡色野菜の方が少量です。しかし、食事はバランスが大切なので、偏らないように赤肉・緑黄色野菜も少量取り入れながら食べましょう。