



(1人分) エネルギー473kcal タンパク質16.5g 脂質5.4g 塩分2.2g 鉄2.0mg

レンジ蒸し

<材料・1人分>

ごはん	200g
レンジ蒸し	
豚肉	30g
レタス	70g
もやし	50g
パプリカ	20g
市販のポン酢	15g
塩炒め	
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	
プラム	1個

1

豚肉は食べやすい大きさに切り、レタスはちぎる。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、市販のポン酢大さじ1をかける。

<注意点>

レンジ蒸しは豚肉30g程度のたんぱく質を多く含む食品を利用し、便秘防止になる食物繊維豊富な夏野菜を増やしました。きのこや他の野菜を利用してもおいしく召し上がれます。またデザートにはところてんを添えました。