



(1人分) エネルギー486kcal タンパク質21.4g 脂質7.4g

<材料・1人分>

ごはん.....160g

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

びわ.....2個

レンジ蒸し

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、市販のポン酢をかける。

<注意点>

食物繊維には栄養素の吸収をゆるやかにしたり、有害な物質を排出するなどの働きがあります。おやつにところてんや野菜のメニューを一品たすなどすると、ボリューム感もあり脂肪肝の方には優しい組み合わせになります。