



# おうちで作ろう！元気食堂メニュー

## この1皿とご飯があればバランス献立完成！

肉も野菜も電子レンジで一度に簡単に調理できます。  
旬の野菜の甘さとニンニクの香りが食欲をそそる一品です。

### 蒸し豚と温野菜のんにくみそ風味

#### 健康ポイント

◎電子レンジを使うことで、油を使わずヘルシーに、短時間で調理することができます。

◎この一皿で1日に必要な野菜の量の4分の1が摂取できます。

#### 【材 料】 2人分

豚もも肉 薄切り 6枚  
キャベツ 1/8個  
人参 中1/4本  
玉ねぎ 小1/4個

A

おろしにんにく 小さじ1  
みそ 小さじ2  
すりごま 大さじ1  
水 大さじ1  
砂糖 大さじ1  
しょうゆ 小さじ1  
塩 少々



#### (1人分)

エネルギー163kcal たんぱく質 14.5g 脂質8.0g  
炭水化物 8.1g 食塩相当量 1.3g

#### 【作り方】

1. キャベツをざく切り、にんじんを短冊切り、玉ねぎをくし切りにする。
2. 耐熱ボウルに野菜と豚肉を交互にのせ、水を大さじ1回しかけた後、ラップをふんわりかけ、600Wの電子レンジで8分加熱する。肉に完全に火が通っていない場合はさらに加熱する。
3. 野菜と肉を皿に盛り付け、混ぜ合わせたAを上にかける。

