

# 豚肉と残り野菜の重ね蒸し

ヘルシー  
&  
優しい

レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●  
料理研究家・栄養士 今別府絢行  
今別府靖子

## 食材×栄養 ● 小松菜

冬が旬の小松菜は、鉄分やビタミンCを多く含み、カルシウム含有率はほうれん草の3倍以上。アクが少なく、下処理なしで時短調理できることもポイントです。

\* \* \*



材料



**Point 1** 豚バラ肉を1枚1枚重ならないように野菜と交互にすることで、くっつかずに食べやすくなり、また、豚肉の味が全体に行き渡ります。



**Point 2** 電子レンジ調理だけで完成するので簡単です。

## 美味しくムダなく

- 残り野菜を活用することで食品ロス削減につながります。
- 野菜やきのこは、鍋料理で余った春菊や長ネギ、えのきなどでも美味しく作れます。

1人分 ●カロリー：328kcal  
●塩分：0.3g

残り野菜の栄養をいただき！  
レンジで簡単、  
素材の美味しさ際立つレシピです

詳しい作り方は  
こちら！



## 材料(2人分)

豚バラ肉(薄切り)	150g
白菜	4枚
にんじん	1/3本(50g)
小松菜	2株(80g)
まいたけ	1袋(100g)
エリンギ	1本
A 和風だし汁	300ml
酒	大さじ1
小ねぎ	適量
白ごま	適宜

## 作り方

- 1 豚バラ肉は食べやすいサイズに切り、白菜はザク切り、小松菜は根元を落として4cmの長さに切り、にんじんは皮つきのまま細切りにする。まいたけは手でほぐし、エリンギは半分の長さに切ってから薄切りにする。
- 2 深めの耐熱容器に、豚バラ肉と野菜をそれぞれ交互に重ねる **Point 1**。
- 3 2にAを回しかけてラップをふんわりとかけ、電子レンジ(500w)で8分加熱する。加熱が足りない場合は追加で1分ずつ加熱する **Point 2**。
- 4 器に盛り付け、最後に小口切りにした小ねぎと白ごまをかける。

- \* 野菜を重ねる順番はお好みで構いません。
- \* シンプルな味付けですが、豚バラ肉と野菜の旨味だけで美味しく仕上がります。ポン酢や柚子こしょうなどをかけてもよいでしょう。