

おすすめレシピ

【1人分の栄養価】

エネルギー 186kcal

たんぱく質 11.9g

脂質 11.6g

食塩相当量 0.5g



野菜の肉巻きセイロ蒸し

材料(4人分)

豚ロース(薄切)	20枚
えのき	160g
にんじん	120g
小松菜	80g
塩コショウ	少々
〈ソース〉	
ヨーグルト	大さじ4
めんつゆ	小さじ1
七味唐辛子	適量

作り方

- ① えのきはほぐす。
にんじんは8cm長さのせん切りにする。
小松菜は8cmの長さに切り、10等分する。
- ② 豚肉に塩コショウで下味をつけ、①をのせて巻く。
- ③ セイロ(蒸し器)に並べて、6~7分蒸す。蒸しあがったら、食べやすく半分に切る。
- ④ ソースの調味料合わせてヨーグルトソースを作り、③に添える。

