

たんぱく質がとれる！
かんたんレシピ～レンジ・トースター編～



豚肉とキャベツの 重ね蒸し

- ① キャベツは大きめにちぎる。きのこはざく切り。
- ② 耐熱容器にキャベツ、豚肉、きのこの順に重ね、これを繰り返す。1番上はキャベツにする。ラップをして600Wの電子レンジで10分加熱。好みの大きさに切り、ポン酢を付ける。

材料

1
人分

豚肉	80g	塩コショウ	少々
キャベツ	2～3枚	ポン酢	大さじ1/2
きのこ	20g		

1人分の栄養価

エネルギー：141kcal
たんぱく質：15.1g
食塩相当量：0.9g