



健康応援レシピ

国保発!

調理時間
5分以内

時短ポイント

カット野菜なら調味料と和えるだけ!

時短ポイント

電子レンジを使って蒸し料理も短時間調理!


🕒 3分
キャベツのからしマヨ和え



【材料】(2人分)
キャベツ(千切り)…140g
A
マヨネーズ… 小さじ2
しょうゆ… 小さじ1
酢… 小さじ1
ねりからし… 好みで適量
パセリ… 好みで適量

【作り方】
①ボウルでAの調味料をよく混ぜ合わせ、千切りキャベツを加え全体をよく和える。
②器に盛り付け、好みでパセリをふってできあがり。

🕒 5分
キャベツと豚肉のレンジ蒸し



【材料】(2人分)
豚肉(薄切り)…100g
キャベツ(千切り)… 140g
ポン酢… 大さじ1
にんにく(おろし)… 小さじ1

【作り方】
①耐熱皿に千切りキャベツでドーナツ状に土台を作り、かぶせるように豚肉を均等に並べる。
②ふんわりとラップをして、電子レンジ700Wで約3分加熱する。
③加熱をしている間に、ポン酢とにんにくを混ぜ合わせてたれをつくる。
④豚肉に火が通ったら、たれで味をつけてできあがり。

1人分あたり		
エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
43kcal	0.6g	70g

1人分あたり		
エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
163kcal	1.6g	70g



千切りキャベツは、生だと歯ごたえがあり、加熱すると柔らかくて、どちらもおいしかったです。すぐできるので家で作ってみます。

今月の「おにむすび」

