

# ～バランスよく食べて

## 免疫力をアップしよう!～

### ☆ 豚&もやし蒸し

| 材 料(4人分) |      |                 |      |
|----------|------|-----------------|------|
| 豚ももスライス  | 200g | ブロッコリー          | 120g |
| もやし      | 1袋   | ポン酢             | 適量   |
| にんじん     | 80g  | または<br>ごまドレッシング | 適量   |

#### 【作り方】

- ① もやしの袋をあけ、水を入れて軽く振り、袋の口をギュッと持ってひっくり返して水をきる。
- ② ブロッコリーは小房に分け、にんじんは5mm幅ぐらいの薄切りにする。
- ③ お皿にもやし・ブロッコリー・にんじんを並べて、豚肉を上のにせる。  
※豚肉は重ならないように!
- ④ レンジ(600w)で約8分加熱し、好みでごまドレッシングやポン酢をかけて食べる。  
※加熱時間を追加する場合は、20秒ずつ追加して様子を見る。

#### ☆ 1人分(ポン酢 ティースプーン2杯程度の場合)

| エネルギー   | たんぱく質 | 脂 質  | 塩 分  |
|---------|-------|------|------|
| 103kcal | 13.4g | 2.8g | 0.8g |

三木市いずみ会(食生活改善推進員)