

内子豚とたっぷり野菜の バターホイル蒸し

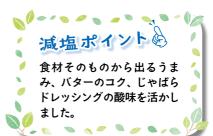


・材 料・(1人分)

内子豚(ロース or もも) 60g
キャベツ 50g
にんじん 15g
生しいたけ 1/2個(30g)
かぼちゃ
ブロッコリー 30g
塩 少々(0.1g)
こしょう少々
酒 小さじ2(10g)
無塩バター
じゃばらドレッシング

・作り方・

- 11 豚肉に塩・こしょうをふっておく。
- 2 キャベツ・にんじん・生しいたけ・かぼちゃは太 めの短冊切り、ブロッコリーは小房にわけておく。
- 1と2をアルミホイルで包む。口を閉じる前に酒をふりかける。
- 4 蒸気の上がった蒸し器で約20分間蒸す。
- 中まで火が通ったら、バターをのせ、ドレッシングをかける。



栄養成分表示 (1人分)

熱量 222kcal

······ 大さじ2/3(10g)

たんぱく質 16.2g 脂 質 12.0g 炭水化物 **15.4**g 食塩相当量 0.6g