



内子豚とたっぷり野菜の バターホイル蒸し

内子町

野菜使用量 125g

食塩相当量 0.6g



・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	30g
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	5g
じゃばらドレッシング	大さじ2/3(10g)

・作り方・

- 1 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。
- 3 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 蒸気の上上がった蒸し器で約20分間蒸す。
- 5 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。

減塩ポイント

食材そのものから出るうまみ、バターのコク、じゃばらドレッシングの酸味を活かしました。

栄養成分表示
(1人分)

熱 量
222kcal

たんぱく質
16.2g

脂 質
12.0g

炭水化物
15.4g

食塩相当量
0.6g