

野菜バリバリ!

# 泉州キャベツと豚肉のレンジ蒸し

## 作り方

- ①キャベツはくし型に切り、耐熱容器に敷き詰める。
- ②豚肉を上から並べ、酒を回しかける。
- ③電子レンジで800W約4分加熱する。
- ④ポン酢にラー油を混ぜ、たれを作る。
- ⑤たれにキャベツ・豚肉をつけていただく。

材料(2人分)	めやす	分量
松波キャベツ	1/6個	200g
豚しゃぶしゃぶ肉		80g
酒	大さじ1	15g
ラー油		少々
ポン酢	大さじ2	36g

### 栄養成分 (1人分)

エネルギー	149kcal
たんぱく質	9.1g
脂質	8.4g
炭水化物	7.5g
食塩相当量	1.4g
野菜使用量	100g

野菜は1日5皿食べよう! <sup>あさ</sup>1 <sup>ひる</sup>2 <sup>ゆふ</sup>2

**朝1皿**

朝でも食べよう



野菜サラダ

**昼2皿**



けんちん汁



おひたし

**夕2皿**



きんぴら



野菜の炊き合わせ

レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※  
 ※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・  
 泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・  
 大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所  
 管理栄養士で構成