今日はなに作る　時短　かんたん　もやしレシピ　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　大阪府守口保健所

**もやしと豚バラのピリ辛蒸し**

材料2人分

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **食品名** | **分量** | **目安** |
| もやし | 200グラム | 1袋 |
| 豚バラ肉 | 160グラム |  |
| ねぎ | 適量 | 5グラム程度 |
| ポン酢しょうゆ | 18グラム | 大さじ1 |
| ラー油 | 3グラム | 小さじ1 |
| トウバンジャン | 2.5グラム | 小さじ2分の1 |

辛いものが苦手な方はラー油、トウバンジャンの量を調整してください。

作り方

1. 耐熱容器にもやしを入れる。
2. もやしに豚バラ肉を重ならないように広げて乗せる。
3. ラップをかけ、レンジで600ワット5分加熱する。お好みで刻んだねぎを散らす。

ポン酢しょうゆ、ラー油、トウバンジャンを混ぜ合わせ、たれを作って完成。

栄養価1人分

|  |  |
| --- | --- |
| エネルギー | 328キロカロリー |
| たんぱく質 | 11.9グラム |
| 脂質 | 29.5グラム |
| 炭水化物 | 2.9グラム |
| 食塩相当量 | 1.0グラム |
| 野菜量 | 102グラム |

本レシピは摂南大学農学部食品栄養学科の学生が考案したレシピをもとに作成しました

本レシピの分量、調理時間はあくまで目安です　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　令和６年３月作成