

もやしと豚バラのピリ辛蒸し

野菜量
1人102g

【栄養価】 (1人分)

| | | | |
|-------|---------|-------|------|
| エネルギー | 328kcal | 炭水化物 | 2.9g |
| たんぱく質 | 11.9g | 食塩相当量 | 1.0g |
| 脂質 | 29.5g | | |



①耐熱容器にもやしを入れる。



②①に豚バラ肉を重ねないように広げて乗せる。

【材料】 (2人分)

- ・もやし 200g (1袋)
- ・豚バラ肉(薄切り) 160g
- ・ねぎ 適量 (5g程度)
- ★ポン酢しょうゆ 18g (大さじ1)
- ★ラー油 3g (小さじ1)
- ★トウバンジャン 2.5g (小さじ1/2)

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



③②にラップをかけ、レンジで
600W5分加熱する。
お好みで刻んだねぎを散らす。

★を混ぜ合わせ、
たれを作って完成

