

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

