



# 豚肉と茄子のミルフィーユ蒸し

## 栄養士コメント

豚肉に含まれるビタミンB1は疲労回復に効果的です。  
 大根おろしや香味野菜で食欲をそそるとともにさっぱりといただけます。  
 電子レンジでできる見た目も楽しい一品です。

## 作り方

ナスは薄い輪切りにして水にさらしておく。  
 大根はおろす。青じそ、ミョウガは食べやすい大きさに。  
 耐熱容器にナス、豚肉、ナス、豚肉、茄子の順で並べていく。  
 ナスと豚肉を並べたら、レンジ600wで6分加熱する。  
 豚肉に火が通ったら、食べやすい大きさに切り分け、上から大根おろし、青じそ、ミョウガを飾り、最後にポン酢をかける。



## 成分値 (1人分)

## 摂取値 単位

|            |          |
|------------|----------|
| 1. エネルギー   | 113 kcal |
| 2. たんぱく質   | 14.1 g   |
| 3. 総脂質     | 3.7 g    |
| 4. 炭水化物    | 5.6 g    |
| 5. カルシウム   | 21 mg    |
| 6. リン      | 147 mg   |
| 7. 鉄       | 0.7 mg   |
| 8. マグネシウム  | 30 mg    |
| 9. ビタミンA   | 15 μg    |
| 10. ビタミンE  | 0.4 mg   |
| 11. ビタミンD  | 0.1 μg   |
| 12. ビタミンB1 | 0.60 mg  |
| 13. ビタミンB2 | 0.17 mg  |
| 14. ビタミンC  | 5 mg     |
| 15. 食物繊維   | 1.7 g    |
| 16. 食塩     | 1.0 g    |

## 材料 (1人分)

## 分量 単位

|            |      |
|------------|------|
| 1. 豚もも・脂無  | 60 g |
| 2. 茄子      | 50 g |
| 3. 大根      | 20 g |
| 4. 青じそ     | 1 枚  |
| 5. みょうが    | 10 g |
| 6. 減塩だしポン酢 | 1 大匙 |



(黄色い部分が範囲内です)