



# 春キャベツと豚肉の重ね蒸し

## 栄養士コメント

春キャベツは水分が多く甘く柔らかいのが特徴です。豚肉と一緒に蒸すことでお肉のうま味がキャベツに染みこみます。生姜をしょうゆに浸けたタレは味のアクセントになります。



## 作り方

- ：タレをよく混ぜておく。
- ：キャベツはしんを取り、手で3つ~4つにちぎる。耐熱の容器またはボールにキャベツ、豚肉の順に重ねていく。一番上はキャベツをのせる。
- ：お酒をかけ、容器にふんわりとラップをかけ、電子レンジで8分ほど加熱する。食べやすい大きさに切る。
- ：お皿に盛り、 のタレをかける。

## 成分値 (1人分)

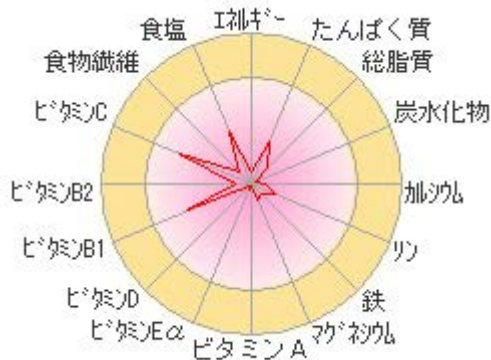
摂取値 単位

1. エネルギー	200 kcal
2. たんぱく質	17.5 g
3. 総脂質	9.6 g
4. 炭水化物	9.4 g
5. カルシウム	69 mg
6. リン	199 mg
7. 鉄	0.7 mg
8. マグネシウム	39 mg
9. ビタミンA	10 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	0.59 mg
13. ビタミンB2	0.16 mg
14. ビタミンC	63 mg
15. 食物繊維	2.9 g
16. 食塩	0.8 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. キャベツ-----	150	g
大1~2枚。		
2. 豚ロース・脂無-----	70	g
3. 日本酒-----	1/2	大杓
<タレ>		
4. 減塩しょうゆ-----	1/2	大杓
5. ごま油-----	1/4	小杓
6. 生姜・みじん切り-----	1	小杓



(黄色い枠内です)