

R7年度.9月号

野菜の肉巻きセイロ蒸し



エネルギー 195kcal

たんぱく質 12.6g

食塩相当量 0.4g

材 料 (2 人 分)

- 豚ロース(薄切り)
.....10枚(120g)
- えのき.....80g
- にんじん.....60g
- 豆苗.....60g
- 万能ねぎ.....40g
- 塩.....少々
- こしょう.....少々
- プレーンヨーグルト
.....大さじ2
- A めんつゆ(3倍濃縮)
.....小さじ1/2
- 七味唐辛子.....適量

作 り 方

- ①えのきはほぐす。にんじんは8cm長さのせん切りにする。豆苗と万能ねぎは8cm長さに切り、それぞれ10等分する。
- ②豚肉に塩、こしょうで下味をつけ、①をのせて巻く。
- ③セイロ(蒸し器)に並べて、6~7分蒸す。蒸しあがったら、食べやすく半分に切る。
- ④Aを合わせてタレを作り、③に添える。