

豚肉と豆苗ともやしのレンジ蒸し

材料(2人分).....

- 豚ばら肉(薄切り).....200g
もやし.....1袋
豆苗.....1袋
A [ゆずポン酢.....大さじ1・1/2
キユーピー
深煎りごまドレッシング...大さじ3

作り方.....

1. 豆苗は根元を切り落とし、長さ半分に切る。
2. 耐熱容器にもやしと①を入れ、豚ばら肉を広げてのせ、ラップをかけて、レンジ(600W)で約6分加熱する。
3. ②に混ぜ合わせたAを添える。



らくして♪ たのしく♪

楽ベジ

野菜をたべよう

手軽に手に入る食材やカット野菜などを上手に使う事で楽に野菜を食べることができます。
また、普段のメニューをサラダ風に簡単にアレンジすることで見た目もきれいに楽しく野菜をたくさん食べることができます。
ぜひ試してみてくださいね。



このメニューで1日あたりの野菜摂取目標量(350g以上)の約**1/3**が摂取できます!



サラダファーストについてはこちら

糖尿病月間に関する情報はこちら

キユーピーは、足立区のベジタベライフの取り組みを応援しています。

