



クリエイト
栄養士考案!

嬉しいおいしい 時短レシピ



【調理時間10分】レンジで簡単! 豚肉のにんにくダレ

《材料(2人分)》

豚薄切り肉	200g	★にんにく	
もやし	1袋	(すりおろし)	小さじ1
ピーマン	1個	★梅干し	2個
キャベツ	2枚	★ポン酢	大さじ3
刻みねぎ	15g	★砂糖	大さじ1
		★ごま油	小さじ1
		★いりごま	大さじ1

【栄養成分(1人分)】

エネルギー: 372kcal

たんぱく質: 23.7g

脂質: 23.3g

炭水化物: 16.3g

食塩相当量: 3.0g

食物繊維: 3.5g

★作り方★

- ①包丁でたたき細かくした梅干しと、★を合わせたれを作る。
- ②耐熱皿に一口大に切った豚肉、キャベツ、ピーマンと、もやしを並べ、塩コショウをかけ、ラップをして電子レンジで800wで4分加熱。
- ③肉に火が通ったら最後に刻みねぎ、いりごま、たれをかけて完成。

豚肉とにんにくは相性ばっちり!
梅の酸味とにんにくのコクでスタミナ回復!
忙しいときのもう一品にぴったりです♪

ワンポイントアドバイス

いりごま、刻みねぎの他に大葉やみょうがをいれると、
なお美味しさが増しますよ!