



クリエイト
栄養士考案！

簡単嬉しいおいしい 時短レシピ



しめじとキャベツのレンジ蒸し



《材料》(1人分)

しめじ 60g(1/2パック)
 まいたけ 60g(1/2パック)
 キャベツ 150g(約葉3枚分)
 玉ねぎ 50g(1/4個)
 ベーコン 40g(2枚)
 白だし 20g(大さじ4杯)
 黒コショウ 少々

栄養成分 (1人分)

エネルギー：332kcal
 たんぱく質：10.6g
 脂質：16.7g
 炭水化物：18.7g
 食物繊維：7.8g
 食塩相当量：0.8g
 ビタミンC：80mg
 ビタミンK：117μg

《作り方》

- ①しめじ、まいたけ、キャベツ、玉ねぎ、ベーコンを一口大の食べやすい大きさに切る。
- ②耐熱容器にカットした材料を入れ、白だしと黒コショウ少々を入れる。
- ③500wの電子レンジで約5分間加熱したら完成！



野菜は、目安500w5分レンジで加熱ですが、お好みの硬さになるまで加熱しても良いです！
 とても簡単ですぐ作れるので、是非作ってみてください(^ ^)☆☆☆