



クリエイト
栄養士考案!

減塩を考える人の 健康レシピ



アレンジ無限大
キャベツレシピ!

キャベツと豚バラ肉のミルフィーユ蒸し



《材料》(1人分)

キャベツ	葉3枚
豚バラ肉	80g
かつお節	2g
ポン酢	小さじ2/3
小ねぎ	少々

栄養成分 (1人分)

エネルギー	: 380kcal
たんぱく質	: 14.3g
脂質	: 32.4g
炭水化物	: 4.8g
食物繊維	: 1.6g
食塩相当量	: 0.3g

《作り方》

- ①キャベツの葉をはがし、水で洗ってからレンジで1分間(600W)加熱する。
- ②キャベツの粗熱をとったあと、豚バラ肉とかつお節を順番に重ねてレンジで4分間(600W)加熱する。
- ③食べやすい大きさに切り分けたあと、ポン酢をかけ小ねぎをちらしたら完成!



かつお節と豚肉のうま味、ポン酢の酸味で減塩!
コンソメの下味とケチャップでイタリアンにもアレンジできます♪