

豆腐と豚肉の  
フライパン蒸し  
梅肉だれ

POINT

肉を豆腐の上ののせて蒸すことで、  
肉の風味が  
しっかりと豆腐に移り、  
少量の肉が効果的に使えます。



主菜

1人分  
164 kcal  
食塩相当量  
1.2g



## KENKO RECIPE ◆ 脂質異常症

# 豆腐と豚肉のフライパン蒸し 梅肉だれ

1人分 164 kcal ◆ 食塩相当量 1.2 g

### 材料〈2人分〉

もめん豆腐（4枚に切る）

… ⅔丁（200g）

豚ロースしゃぶしゃぶ用肉

… 4枚（40g）

青梗菜 … 大1株（150g）

もやし … ⅓袋（100g）

酒 … 大さじ1

水 … ¼カップ

a 梅肉（塩分15%のもの）… 小さじ1

ポン酢しょうゆ（市販品）… 大さじ1

サラダ油 … 小さじ1

こしょう … 少量

### 作り方

- ① 青梗菜は葉と軸とに切り分け、軸は縦に細く切る。
- ② フライパンに豆腐を並べ、上に豚肉を1枚ずつのせ、まわりに青梗菜ともやしを置く（写真）。肉の上に酒をふり、水を注ぎ入れる。ふたをして中火にかけ、煮立ったら3分ほど、肉の色が完全に変わるまで蒸す。
- ③ 汁けをしっかりきって器に盛る。混ぜ合わせたaをかける。



 全国健康保険協会  
協会けんぽ  
埼玉支部



 女子栄養大学