



忙しいあなたも作ってみたいくなる 健康ひと血レシピ

ぱっと手軽に作ることができて洗い物も少なく済む
「減塩メニュー」をご紹介します。
ぜひ、夕食に取り入れてみませんか？

第7回 | 血圧が気になる人へのひと血レシピ

夕食メニュー

たっぷりもやしときのこの 豚ポンレンジ蒸し

葉味の青ネギが
味わいのアクセントに!

仕上げにポン酢をかけるのではなく
しっかり量をはかって先に加え、
味を染みこませるのがポイント。

食塩相当量

1.4g

エネルギー

198kcal



作り方

- 1 しめじは軸を切り落とし、ほぐす。えのきたけは軸を切り落として長さを半分に切り、ほぐす。
- 2 耐熱ボウルにもやし、えのきたけ、しめじ、豚もも肉の順にのせ、ポン酢をかけてふんわりラップをし、電子レンジ600Wで4分間、肉に火が通るまで加熱する。
- 3 2に青ネギをふる。

調理・栄養ポイント

脂身が控えめなもも肉を食物繊維とカリウムが多く含まれるもやしやしめじ、えのきたけとたっぷり組み合わせる。

材料・1人分



しめじ
1/4袋



えのきたけ
1/2袋



もやし
1/2袋



豚もも
薄切り肉
80g



青ネギ
小口切り
大さじ1

【調味料】

◎ポン酢…大さじ1