

電子レンジだけでらくらく熱々！

エネルギー 184Kcal 塩分 2.9g

# エリンギと豚肉の レンジ蒸ししゃぶ



寒さが増すこの時季。電子レンジで簡単にできる、熱々の「蒸ししゃぶ」はいかがでしょう？  
食物繊維たっぷりのエリンギは、腸活や免疫力UPの強い味方。手で裂いた食感がクセになりますよ。  
忙しくて食事の支度をする時間がないときにオススメです！



## らくらくポイント

皿に材料をのせたら、電子レンジにかけるだけ！  
包丁やまな板などの調理器具は不要。洗い物も少なくてらくらくです！



## ヘルシーポイント

エリンギに含まれる食物繊維の一種「β-グルカン」は、腸内環境の改善や、免疫力アップにピッタリ！  
豚もも肉は良質なたんぱく質が豊富なうえ、脂が少なく低エネルギー。ビタミンBが疲労回復にも繋がります。

## 材料（1人分）

豚もも肉（しゃぶしゃぶ用） 80g  
エリンギ 1パック（100g）  
酒 小さじ2  
こしょう 少々  
細ねぎ（カット済） 10g  
ポン酢しょうゆ 大さじ2 ※あれば減塩タイプ

※計量スプーンがない場合は、ペットボトルのキャップが便利。  
メーカー等にもよりますが、目安はキャップ2杯で大さじ1、  
キャップ1杯弱（スクリュー線の上まで）で小さじ1です。

## 作り方

1. エリンギを手で縦に裂いて耐熱の皿にのせ、その上に豚肉をなるべく重ならないようにのせる。
2. 酒とこしょうを振り、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（500W）に5分間（600Wなら4分間）程かける。
3. ポン酢しょうゆをまわしかけ、細ねぎを散らす。

レシピ監修：全国健康保険協会神奈川支部 管理栄養士

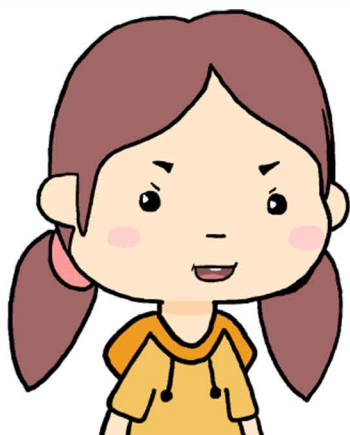
動画公開中！チャンネル登録と  
公式LINEの友だち登録をお願いします



動画



公式LINE



全国健康保険協会 神奈川支部  
協会けんぽ

