

切って並べてチンするだけ！

## 厚揚げと豚肉の重ね蒸し



【1人あたりの栄養量】

エネルギー 195kcal 食塩相当量 1.1g

\* 日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づいて計算をしています

～カロリーダウンシリーズ～

【材料(2人分)】

* 厚揚げ	1枚(150g)
* なす	1本
* 赤パプリカ	1/4個
* 豚もも薄切り肉	100g
* 小ねぎ	少々
* ポン酢しょうゆ	大さじ2



加熱後に大根おろしや一味唐辛子をプラスしても、美味しく召し上がることができます。

【作り方】

- ① 厚揚げは両面に熱湯をかけて油抜きをし、縦半分に切ってから5mm幅に切ります。
- ② なすは5mm幅の斜め切りに、パプリカは薄切りにします。豚肉は一口大に切ります。小ねぎは小口切りにします。
- ③ 耐熱皿に厚揚げ、なす、豚肉を交互に重ねて並べ、上にパプリカをのせます。
- ④ ③にラップをかけて500Wの電子レンジで6分加熱します。
- ⑤ 豚肉に火が通っているのを確認し、小ねぎをちらし、ポン酢しょうゆをかけます。

※それぞれのご家庭の電子レンジにより出来上がりに差がみられる場合がありますので、様子を見ながら調理してください。



栄養相談(無料)  
も受付けています♪  
薬局スタッフまで♪



クックパッドからも  
チェックできます！  
みなさんのつくれば  
お待ちしております！

豚肉はエネルギーが低いもも肉を使用しています。厚揚げは糖質が少なく、たんぱく質が豊富に含まれているため、ダイエット中におすすめの食材です。レンジで蒸すので、油で炒めるよりもカロリーダウンすることができます。

栄養士  
MEMO



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士