

豆腐と豚バラの

ネギ塩蒸し



難易度

★★☆☆☆

適塩ポイント

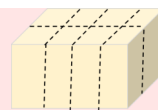
しょうがやごま油を使うと、調味料が少なくても美味しく仕上がります。チューブタイプのおろししょうがを使うと、手間も省けておすすめです。

材 料 2人分

豚ばら薄切り	100g
塩	少々
片栗粉	小さじ2
もめん豆腐	100g
長ねぎ	100g(1本)
もやし	50g(1/4袋)
中華顆粒だし	小さじ1
A おろししょうが	小さじ1
水	大さじ1
ごま油	小さじ1

作り方

- ①豚肉は5cm幅に切ってから塩を振り、片栗粉をまぶしておく。豆腐は右図のように8等分に切り、ネギは小口切りにする。
- ②深めの耐熱容器に豆腐、豚肉、ねぎ、もやしの順に並べ、Aをかけてからラップをして電子レンジ(500W)で8分加熱する(加熱時間は様子で加減)。
- ③加熱後2分ほどそのまま置いて予熱で火を通し、仕上げにごま油をかける。



栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物(食物繊維)	食塩相当量
272kcal	12.0g	22.3g	8.7g(2.1g)	1.0g

日本食品標準成分表2020年版より算出

鮭のピザ風

難易度

★★☆☆☆

適塩ポイント

ピザソースとチーズの塩気で、十分満足できる味です。見た目もおしゃれに仕上がります。チーズが入ることでカルシウムアップにもなります。

材 料 2人分

生鮭	2切れ
塩・こしょう	少々
ピザソース	大さじ1
ピザ用チーズ(スライス)	2枚
オリーブ油	小さじ2
ブロッコリー	120g
ミニトマト	4粒

作り方

- ①ブロッコリーは小さく房に分けて耐熱容器にのせ、水を一振りしてからラップをかけて電子レンジ(500W)で5~6分加熱する(加熱時間は様子で加減)。ミニトマトは洗しておく。
- ②大きめのアルミホイルに鮭を並べ、塩・こしょうをし、ピザソースを塗り、チーズをのせる。オリーブ油を全体にかけ、グリル(トースターでもOK)で7~8分程度焼く。
- ③器に並べ、①の野菜を添える。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物(食物繊維)	食塩相当量
224kcal	25.1g	11.8g	8.2g(3.5g)	1.2g

日本食品標準成分表2020年版より算出