

おうちで自分ごはん

『クッキングシートで
豚ばらと野菜のレンジ蒸し』



材料(2人分)所要時間🕒:約15分



- 豚ばら・・・150g
- キャベツ・・・2～3枚
- 玉ねぎ・・・1/2個
- にんじん・・・1/3本
- 塩, こしょう・・・適量
- クッキングシート・・・材料を包める位の大きさ

①材料を食べやすい大きさに切る。



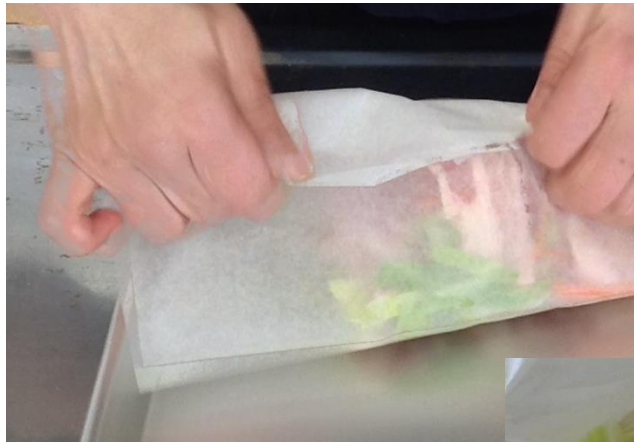
- 玉ねぎ, にんじん, キャベツを約5mmのせん切りにする。
- 肉も食べやすい大きさに切る。

②クッキングシートの上に切った材料を重ねていく。



- 豚ばらの上に塩こしょうをしながら, 肉→野菜→肉→野菜→肉と交互に重ねていく。

③レンジで蒸す。



- クッキングシートでふんわりと包み両わきはキャンディ包み🍬のように閉じる。
- レンジ(500Wか600W)で3～4分加熱したら完成です。
- チーズをのせたらカルシウムUP！

豚肉の効果🐷

- 豚肉には、からだづくりに必要なたんぱく質が含まれているほか、炭水化物を効率よくエネルギーに変える、ビタミンB₁がふくまれています。
- 玉ねぎにふくまれているアリシンはビタミンB₁の吸収を助けてくれます。
- アルミホイルを使う時はオーブントースターで加熱しよう。

