

レンジで簡単!

白菜と豚肉の蒸し物

1人分あたり
野菜量

103g



● 1人分あたり

エネルギー	86 kcal
たんぱく質	7.6 g
脂質	3.8 g
食物繊維総量	1.4 g
食塩相当量	0.5 g



● 材料 1人分 (正味量)

・白菜	1枚(100g)
・豚もも肉(脂身つき)	2枚(40g)
・青ネギ	3g
・ポン酢	小さじ1

● 作り方 ★ お使いの電子レンジに合わせて加熱時間を調整してください。

1. 白菜は2~3cm幅のそぎ切りにする。
2. 青ネギは小口切りにする。
3. 豚肉は食べやすい大きさに切る。
4. 耐熱皿の底に白菜の芯を敷き、上に豚肉を広げ、最後に白菜の葉の部分のをのせる。
ラップをして、電子レンジ(500W)で5分加熱する。
5. 青ネギをちらし、ポン酢をかける。

1日350gの野菜摂取をめざしましょう!

20歳以上の野菜摂取量(g)

350

256

目標値

大阪府

大阪府では目標値まで
94g 足りていません!

野菜は1日5皿が目安です。
まずは1皿(70g)
増やしてみませんか?



野菜サラダ



けんちん汁



おひたし



きんぴら



野菜の炊き合わせ