

おすすめレシピ 簡単！野菜炒め 1人分のカロリー 207kcal 塩分 1.8g

～おてがるシリーズ～

【材料（2人分）】

- ・ もやし 半袋
- ・ ピーマン 1個
- ・ パプリカ 半個
- ・ 玉ねぎ 半個
- ・ 豚バラ薄切りまたはしゃぶしゃぶ用 100g
- ・ お好みの焼肉のたれ
またはポン酢 適量



火を使わずに調理でき、暑い日にお勧めです。

【作り方】

- ① ピーマンとパプリカ、玉ねぎは薄切りにします。
- ② 大きくて深めの皿にもやし、ピーマン、パプリカ、玉ねぎを敷き詰め、その上に豚肉を重ねないようにして並べます。
- ③ ラップをして電子レンジで約3～4分加熱します。豚肉が赤いようなら、再度加熱します。（ご自宅の電子レンジに合わせて調節してください。）
- ④ 豚肉の色が完全に変わって、野菜がしんなりしたら取り出し2、3分そのまま蒸らします。
- ⑤ お好みのたれを適量かけます。（かけすぎないように注意して下さい！）

☆☆☆栄養情報☆☆☆

電子レンジで野菜を加熱すると、茹でるよりも栄養の損失が少なく出来ます。

豚肉は、ビタミンB1を含むので疲労回復に効果的です。

レシピ提供：十和田市 工藤様

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。