主食　主菜　副菜

Recipe of breakfast

豚肉と野菜のうま塩和え

調理時間：　6　分



電子レンジで簡単調理！

材料 1食分

豚ロース肉	薄切り5枚
もやし	40g
キャベツ	30g
うま塩ドレッシング（お好みのドレッシングで可）	大さじ1

作り方

調理器具：






1　キャベツをキッチンはさみで一口大に切る。

2　耐熱皿に豚ロース肉を並べ、もやしと１のキャベツをのせる。ラップをかけ、電子レンジ（600W）で約3〜4分加熱する。（肉に火が通っていない場合は更に加熱する。）

3　うま塩ドレッシングと和える。

豚肉を野菜の下に並べると
野菜の水分で軟らかくなる！

栄養価（1食分）
エネルギー：153kcal
たんぱく質：9.7g
脂質：9.4g
炭水化物：6.3g
食塩相当量：1.1g