



食改さんの簡単おすすめレシピ

「あさりと豚肉の香り蒸し」



食生活改善推進員

橋本 綾子さん (左)

宮川 節子さん (中)

近江 和代さん (右)

【材料】(2人分)

あさり(殻つき)	80g
豚肉ロース(赤身)	100g
キャベツ	1.5枚(60g)
もやし	1/5袋(40g)
たまねぎ	1/3個(60g)
長ねぎ	10cm(20g)
にんにく	1片(4g)
しょうが	1片(6g)
③・酒	小さじ2
・濃口しょうゆ	小さじ1
・こしょう	少々
・ごま油	小さじ1/2

【作り方】

- ①あさりはよく洗い、塩水に漬けて砂出ししておく。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切り、キャベツ、たまねぎは一口大に切り、もやしは洗っておく。ねぎは斜め薄切りにし、にんにくも薄切り、しょうがは千切りにする。
- ③調味料を合わせておく。
- ④耐熱ボウルに①②を合わせて入れ、③を加えて全体をなじませ、平らにしラップをする。電子レンジで5～6分加熱してから器に盛る。

<コメント>

電子レンジを使うと調理時間を短縮できるだけでなく、うま味も失わず美味しくなります。