

体にやさしいレシピ

春キャベツの重ね蒸し(減塩しょうゆポン酢)

主菜

<材料・4人分>

春キャベツ・・・250g
ブロッコリースプラウト
・・・1/2パック(10g)
豚肉(薄切り)・・・120g
だし汁・・・大さじ3
酒・・・大さじ1

【減塩しょうゆポン酢】
しょうゆ・・・大さじ1 1/2
だし汁・・・大さじ1 1/2
穀物酢・・・大さじ1 1/2



<下ごしらえ>

- ♪ キャベツ・・・葉を1枚ずつはがしておき、芯を削いでたいらにするか取り除いておく
- ♪ ブロッコリースプラウト・・・根本から1~2cm上を切り、さっと洗う
- ♪ だし汁・・・好みのだし汁を80ml分用意しておく(おすすめは昆布だし)
- ♪ 【減塩しょうゆポン酢】・・・混ぜ合わせておく

- ♥ 春キャベツは寒玉キャベツに比べて柔らかいため、短時間で蒸すことができ、栄養素の流出を防げます。
- ♥ 市販のポン酢を減塩ポン酢にかえるだけで約20%減塩することができます。
- ♥ だし汁がないときは水におきかえられますが、風味が減るため調味料の使いすぎに注意してください。

<作り方>

重ねる

耐熱ボウルにキャベツ
豚肉の順番に重ねる(一
番上がキャベツになるよ
うに)。だし汁と酒をふりか
け、ラップをする(両端を
1cmずつあける)。

加熱する

電子レンジに入れ600W
で8分間加熱する。加熱
後ラップをあけてブロッコ
リースプラウトを散らし、
再度ラップ(密封)する。
ヤケドに注意

仕上げ

3分経ったらラップをあけ
て、十字に切り分け(4等
分)、皿に盛り付けて完
成。

1日の塩分摂取
目標量は
8g未満です。

【1人分の栄養価】 1人分の野菜の量は 65g です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
79kcal	7.5g	3.2g	4.7g	383mg	31mg	0.5mg	1.1g	1.0g

野菜の量・・・いも・きのこ・海藻は含まれていません。

熊野町 レシピ

検索

熊野町 笑顔はな咲く食育プラン

熊野町のホームページ (<http://www.town.kumano.hiroshima.jp>)で、「体にやさしい
レシピ」を紹介しています。毎月19日(食育の日)前後に、更新予定です。
子育て・健康推進課の窓口や健康相談でも配布します。